



熱中症は、体が暑さに慣れていない5月から発生します。また、直射日光のない室内、工場、倉庫、厨房でも「高温多湿」な環境は熱中症リスクが高まります。早めに準備しておくことが重要です。

出典：労働者死傷病報告

熱中症とは？

高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態で、場合によっては**死亡する**こともあります

2025年の職場における熱中症による死傷者数：**1,681人**（うち死亡者：**15人**）



※ 各年の速報値は、1月1日～12月31日までの間に発生した熱中症に係る労働災害で、翌年概ね1月7日までに労働者死傷病報告が提出されたものを集計したものを示す。



- I度：応急処置で対応**できる
(頭痛・めまい、こむら返り、大量の汗)
- II度：病院への搬送**を必要とする
(吐き気、体がだるい、集中力低下)
- III度：入院して治療**を必要とする
(呼びかけに反応なし、けいれん)

★少しでも症状があれば、すぐに作業を中断し涼しい場所へ！

救急車が来るまで！「急速冷却」の正しいやり方



「意識状態が悪かったが平熱だったので大丈夫」はNG！すぐに高熱になる危険あり。

もし熱中症？と思ったら・・・

担当者：
緊急連絡先：

意識は？

ない

救急車を呼ぶ

ある

✓ 受け答えや発言は正常か

涼しい場所へ

体を冷やす

- ✓ 服を脱がせ、水をかけてあおぐ
- ✓ 首・脇・足の付け根を冷やす



水分を自分でとれる？

とれない

とれる



✓ 蓋を閉めた状態のペットボトルをキャップを自力で開けて、こぼさず飲めるか？

休憩室で経過観察

改善しない

病院へ！





< 熱中症対策 >

ア・ネ・ゴに注意！

熱中症になりやすくなるので、体調を整えましょう

アルコール
(二日酔い)

寝不足

ゴハン抜き
(特に朝)



WBGT値（暑さ指数）で対策を！

- 熱中症アラート（WBGT 33℃以上）は危険！
- WBGT値に応じて対策しましょう

【例:WBGT を基準とした休憩時間の設定】

休憩頻度/ 作業強度	軽度	中等度	重度
1時間超可	～29.5	～27.5	～25
45分に1回	30.5	28.5	27.5
30分に1回	31.5	29.5	28.8
15分に1回	32.5	31	30

暑熱順化をしましょう

暑熱順化（暑さに身体が慣れる）しておかないと、熱中症になりやすくなります

- 順化するのに必要な日数
→数日～1週間程度
- 順化が元通りになる日数
→4日～2週間程度



長期休暇は要注意！

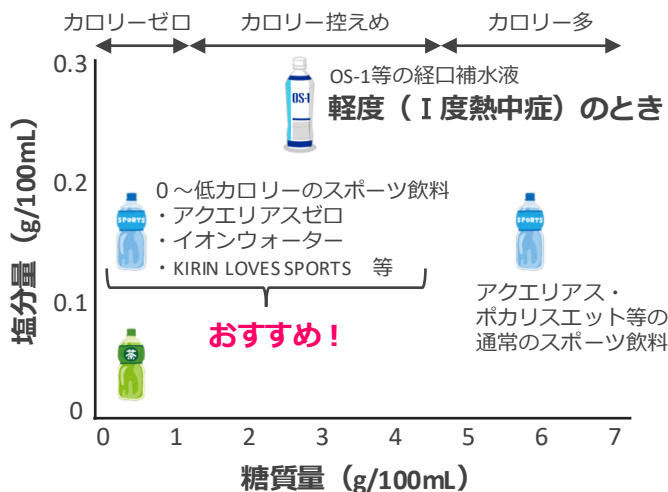
肥満者や基礎疾患を持つ方は要注意！

- 肥満だと熱がこもりやすい！
リスクは8.8倍とも...
出典：Gardner JW, et al.(1996)
- 高血圧・糖尿病・心臓・腎臓が悪い方や
高齢な方は水分を失うことに弱いです！



適切な水分・塩分補給！糖質過多に注意！

- のどが渇く前に水分・塩分補給！
血中の塩分濃度が下がっていると、気づかないうちに脱水が進行してしまう
- スポーツドリンクのNa+濃度は、ポカリスエットが49mg/100ml、アクエリアスが40mg/100mlと厚生労働省の推奨(100mlあたり40～80mg)を満たしているが、WHOが定める糖類摂取量の必要量をペットボトル1本(500cc)で満たしてしまうため、**できるだけ低糖質なもの**を使用する
- 必要な塩分は**水250mlに対して塩飴1個程度**



< 暑熱順化の方法：数日から2週間ほど続けて完了 >

歩く・走る

(帰宅時に一駅分歩くのもOK)

歩く目安
30分

走る目安
15分

頻度目安
週5回



自転車

運動目安
30分

頻度目安
週3回



適度な運動

(筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの)

運動目安
30分

頻度目安
週5回～毎日



入浴・サウナ

(お風呂はシャワーだけでなく、湯船につかる)

頻度目安
2日に1回





<異常の早期発見>

爪押しチェック
隠れ脱水症の発見

親指の爪を白くなるまで押し、離す。ピンク色に戻るまで3秒以上かかれば脱水疑い。

皮膚つまみチェック
脱水状態の確認

手の甲の皮膚をつまみ上げる。富士山の形から元に戻るのに3秒以上かかれば脱水状態。

尿の色チェック
水分不足の可視化

色が濃い（リンゴジュースや紅茶に近い色）場合は危険レベル。即座に水分補給を。

<アイスラリー>

アイスラリーとは液体と微細な氷の微細な氷と液体が混じり合った流動性のある氷状態の飲料水の結晶が小さいので飲みやすく、水よりも冷却能力があります。

- 特長**
 - 液体よりもゆっくりと冷たさが身体に浸透する
 - 水分だけでなく、塩分や栄養素も補給
- 目安量**

1回に100g程度を複数回（休憩時間毎に）
- 注意**

一度に大量に飲むと胃に負担をかけるため、少しずつ数回に分けて飲む
- 参考**
 - 冷たい飲み物は、約 4℃
 - アイスラリーは、約-1℃

