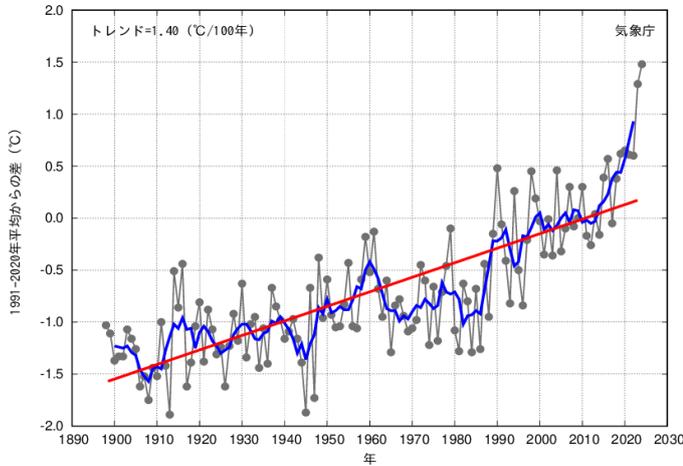


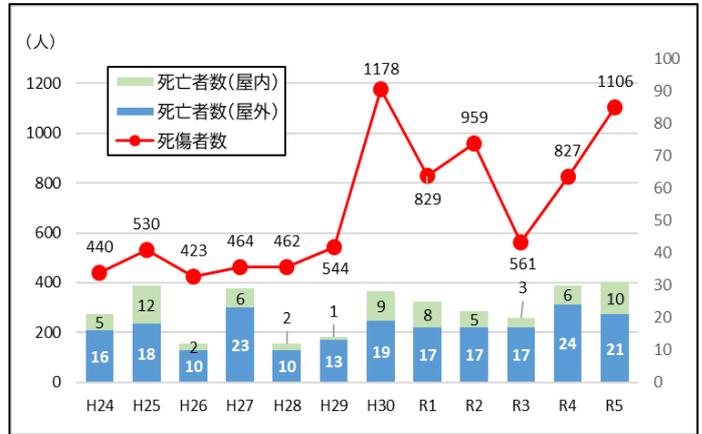
熱中症対策について

日本の平均気温は上昇しており、それに伴い熱中症による死傷者数・死亡者数は増加傾向にあります。熱中症は命に関わりますが、正しい知識・適切な対応により、発症・重症化の予防が可能です。

【図1】日本の平均気温偏差



【図2】職場における熱中症の災害発生状況



【出典】(図1)：気象庁 HP ([URL:https://anzeninfo.mhlw.go.jp/yougo/yougo09_1.html](https://anzeninfo.mhlw.go.jp/yougo/yougo09_1.html))

(図2) 業務上疾病調：(休業4日以上、死傷者数には死亡者を含む)

熱中症とは

熱中症は、体に溜まった熱をうまく発散できずに溜まること、水分や塩分（ミネラル等）のバランスが崩れることで発症します。

体温や血液循環の調節が正常に働かなくなるので、脳や神経、筋肉等の様々な部分に影響を及ぼし、めまいやこむら返り、頭痛、吐き気等の症状が出ます。

高温多湿な環境
での活動が原因！



予防

暑熱順化	<ul style="list-style-type: none"> 暑さに強い体づくりをしましょう。 数日～2週間程、日常生活の中で、無理の無い範囲で汗をかくと効果的です。 	
水分・塩分補給	<ul style="list-style-type: none"> のどの渇きを感じなくても、「こまめ」な水分補給をしましょう！ 軽い脱水症状の時は喉の渇きを感じないものです。 <p>「こまめ」の目安は15～30分に1回。塩分も一緒に！</p>	
室内環境の整備	<ul style="list-style-type: none"> 実際の気温を知り、室温が上がりにくい環境を確保しましょう。(扇風機、エアコン、こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水等) 	
体調に合わせた対策	<ul style="list-style-type: none"> こまめに体温測定をしましょう（特に体温調節機能が十分ではない高齢者・子ども等は要注意！）。 保冷剤・氷・冷たいタオル等による体の冷却を。 	
休息	<ul style="list-style-type: none"> 十分な睡眠をとりましょう。寝不足は体温調整機能の低下を招きます。 	
栄養	<ul style="list-style-type: none"> 食事量を減らさず、体力をつけましょう（体を冷やす夏野菜や冷やし系の料理等を選択）。 特に、朝食は抜かないように！ 	
屋外での注意	<ul style="list-style-type: none"> 天気の良い日は屋下がりの外出・活動等はできるだけ控えましょう。 日陰を利用しましょう。 涼しい服装をにし、日傘・帽子等を活用しましょう。 	
基礎疾患の治療	<ul style="list-style-type: none"> 高血圧や糖尿病、腎臓病、心臓病等の基礎疾患がある人は、熱中症発症のリスクが高いため、治療を継続しましょう。 	



～ 暑さ指数(WBGT) ～

熱中症の危険度を判断する指標です。WBGT が 33℃以上と予測された場合、気象庁から「熱中症アラート」が発表されます。

WBGT 基準値℃	注意すべき生活活動の目安	日常生活の注意事項	熱中症予防運動指針
危険 31以上		高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
厳重警戒 28～31未満	すべての生活活動でおこる危険性	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	厳重警戒（激しい運動は中止） 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
警戒 25～28未満	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的十分に休憩を取り入れる。	警戒（積極的に休憩） 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
注意 25未満	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	注意（積極的に水分補給） 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。

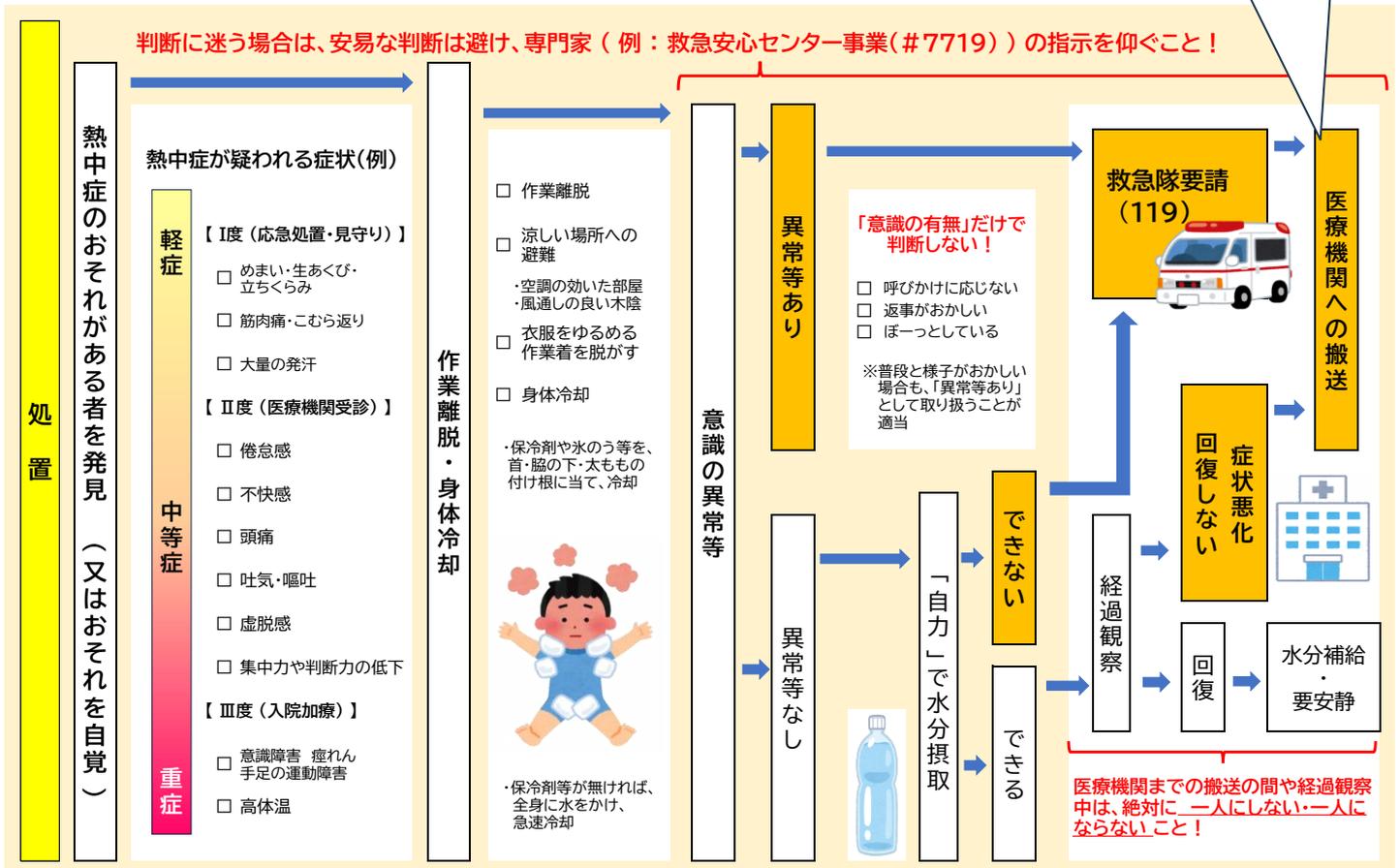
応急処置

熱中症による死亡災害のほとんどが、「初期症状の放置・対応の遅れ」が原因です。症状を知り、早急かつ適切な応急処置により、死亡・重症化を防ぐことができます。

【図3】熱中症のおそれがある者への処置の流れ(例)

医療機関検索 (受診先:救急科)

【出典】
厚生労働省
医療情報ネット
(ナビ)



翌日になって症状が出現、又は、翌日以降も症状が改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。

【参考（図3）】

- 厚生労働省 HP：「中小企業の事業主、安全・衛生管理担当者・現場 作業者向け 働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」
- 「職場における熱中症対策の強化について」