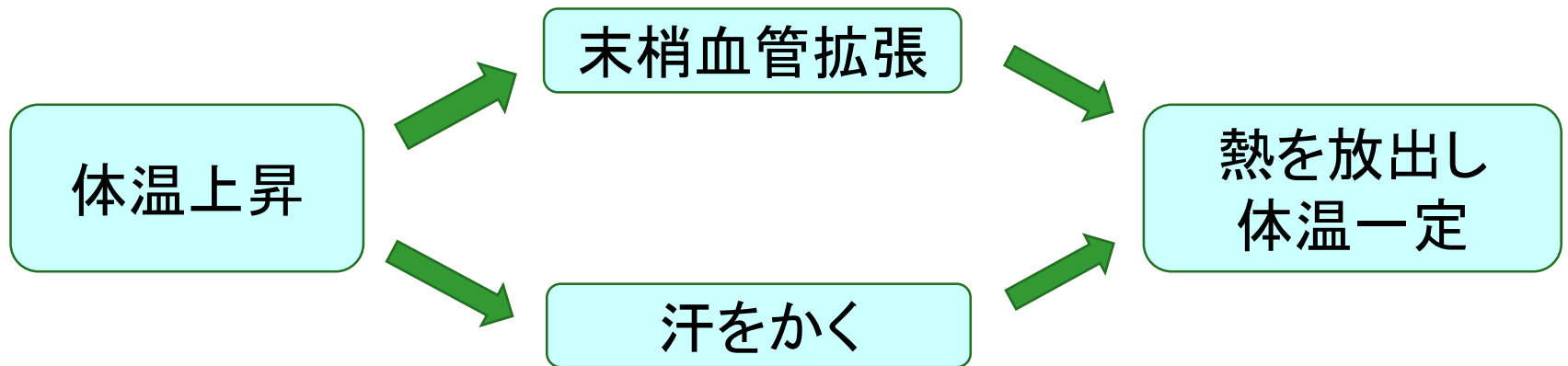


熱中症に気をつけよう

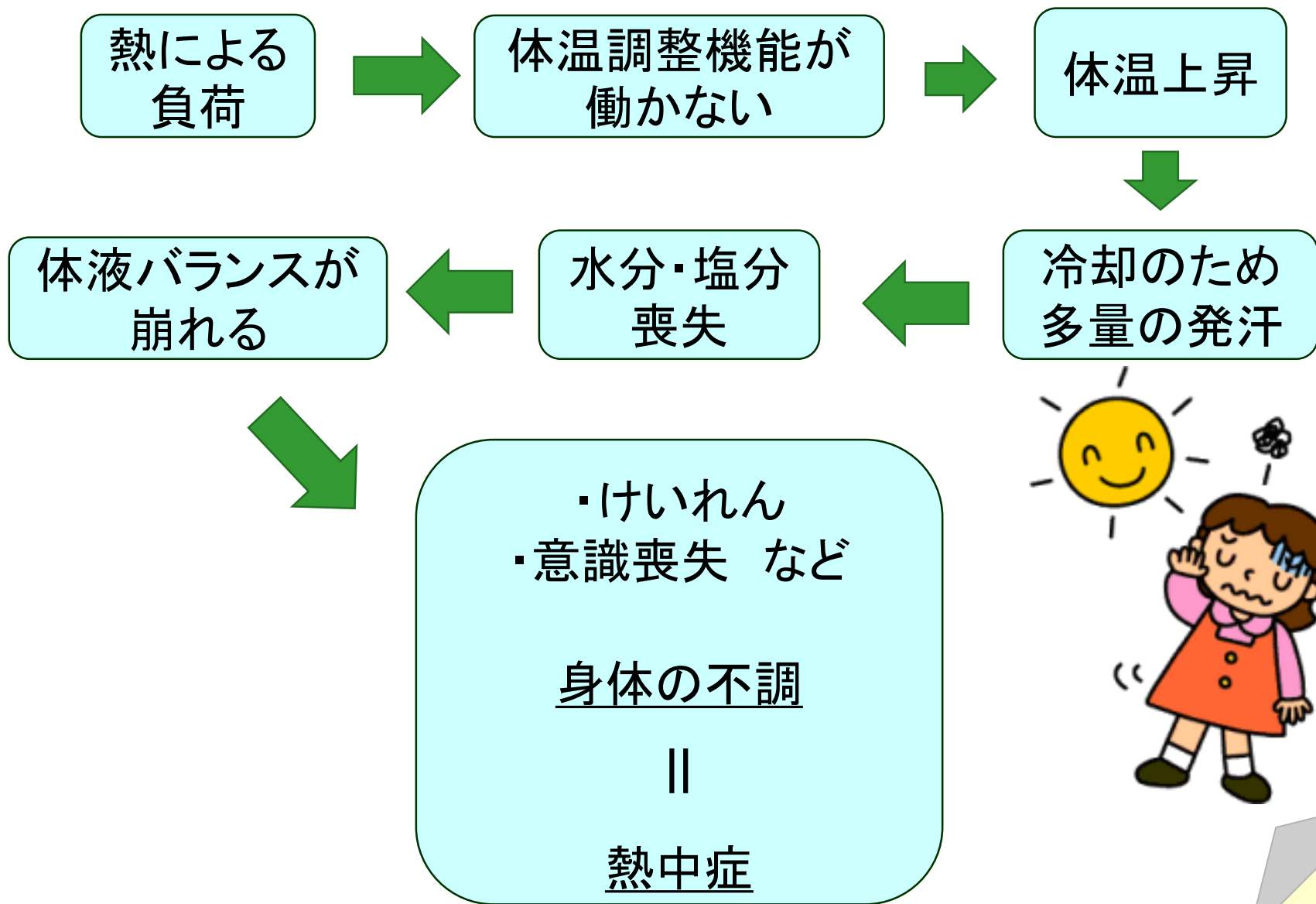
熱中症とは

熱の負荷が大きく、通常であれば働くはずの体温調整機能がうまく働かなくなったことにより起こる体調不良。

体温調整機能が働いている状態の暑い時に起こる身体の反応

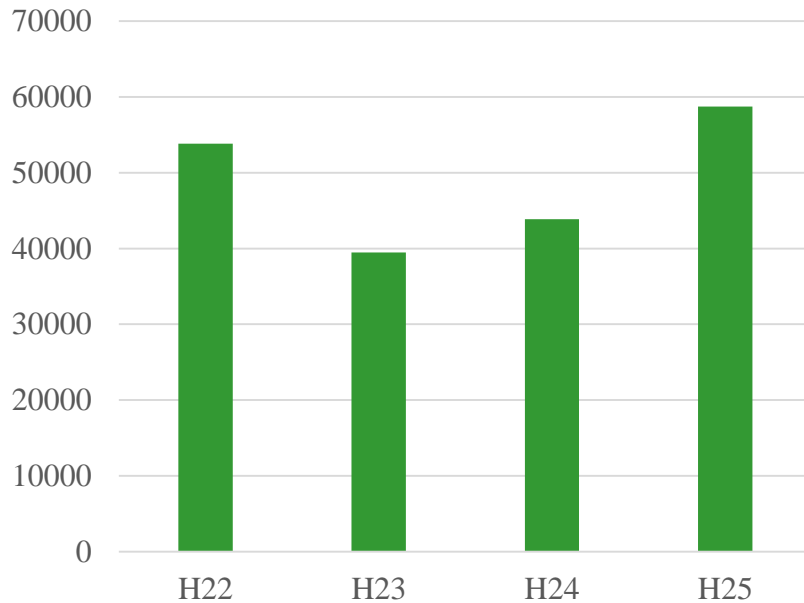


熱の負荷が身体に多くかかると・・・

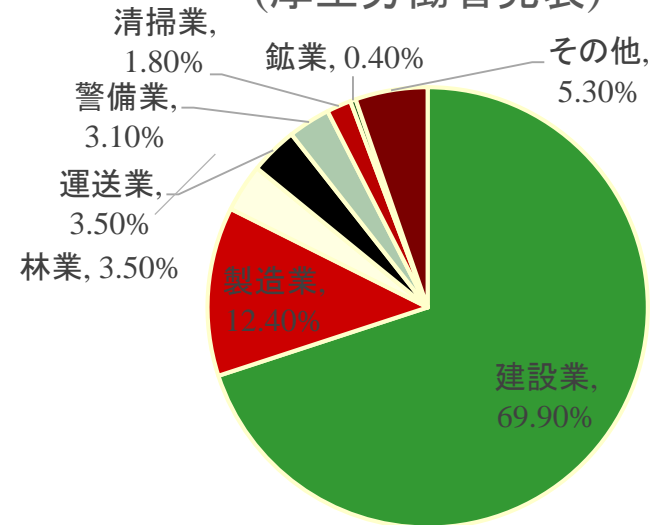


熱中症の発生状況

熱中症による救急搬送件数
(厚生労働省発表)



労働災害における熱中症による
死亡者数、業種別割合
(厚生労働省発表)



近年、ヒートアイランド現象や温暖化などにより熱中症は増加傾向です。

また、職業別にみると、熱中症による死亡災害は建設業に最も多いこと、全体的に見て外での作業が主になる職種において熱中症が多いことが分かります。

熱中症をおこしやすくなる要因

① 環境

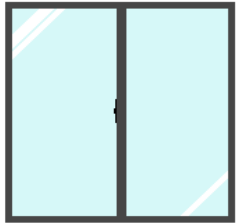
・気温・湿度が高いとき、急に暑くなったとき



・風がない



・閉め切った屋内



・直射日光が当たる場所



・車内



・日差しが照り続ける場所
(海・プールなどのレジャー)



①環境

熱中症リスク予報

環境省より、湿度・温度両方の値から計算し、熱中症が起こりやすいかどうかを判断する基準として「WBGT※」が熱中症シーズンに毎日発表されています。

環境省熱中症予防情報サイト;<http://www.wbgt.env.go.jp/>

熱中症予防のために、熱中症をおこしやすい環境へ出る場合はチェックを！

WBGT	気温	危険度	リスクのある生活活動強度 など	
31°C以上	35°C以上	危険	全て	高齢者は安静状態でも高リスク。外出は避け、涼しい室内にて作業を。
28°C以上	31°C以上	厳重警戒		外出時は炎天下を避け、室内では気温の上昇に注意。
25°C以上	28°C以上	警戒	中等度以上	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を
21°C以上	24°C以上	注意	強	一般的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あり。

参照;日常生活における熱中症予防指針Ver.1(日本気象学会)

※暑さ指数(WBGT(湿球黒球温度):Wet Bulb Globe Temperature)

②熱中症をおこしやすい人の要因

高齢者・乳幼児

肥満

体調不良

持病があり、
服薬している

暑さに慣れていない

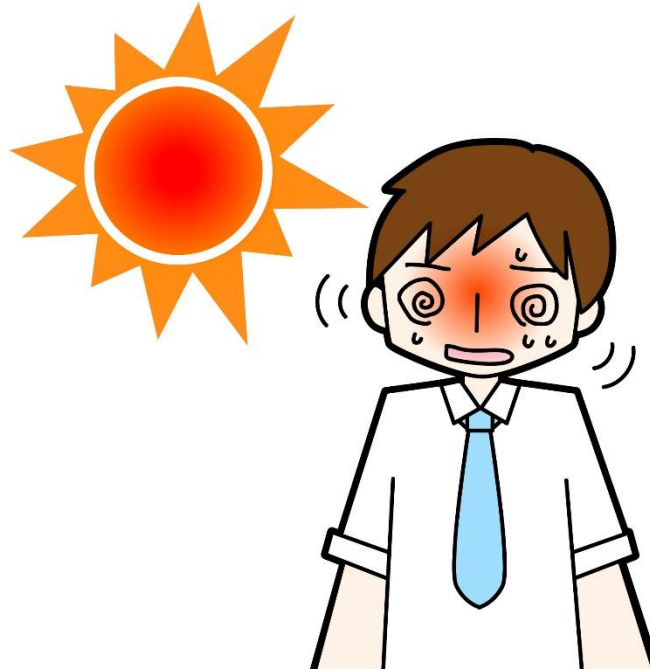
偏った食生活

水分摂取不足

屋外での
長時間作業

夏季でも
厚着が必要

睡眠不足などの
不規則な
生活リズム



熱中症予防で大切なこと



- ・帽子・日傘など日光を遮る物を着用
- ・衣類は綿・麻が素材のものを



- ・正午から午後3時の外出は注意



- ・水分は食事からの摂取も含め1日2リットル以上を目安に定期的に
- ・冷たいものを飲み過ぎない

水分の種類

脱水時・・・スポーツドリンクもしくは経口補水液
普段・・・水・麦茶など
カフェイン・アルコールの含まれるものはNG

熱中症予防で大切なこと



- ・きちんと休息をとり体調管理を。
疲れがたまると体温調整機能がうまく働かなくなります。



- ・室温は28℃以下に
- ・無理な節電はNG
サーキュレーター・すだれなどを活用し、上手な節電を



- ・日頃から適度な運動をして、「汗がかける・暑さに慣れた身体」に



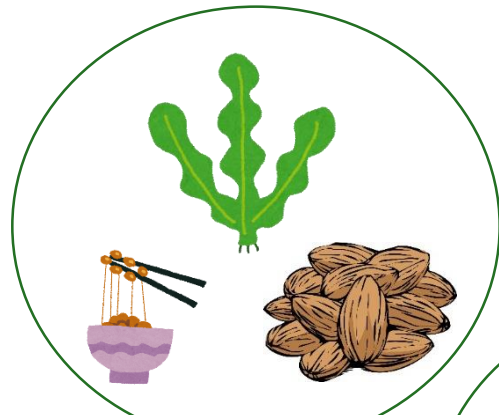
- ・湿度に注意！！
こまめに換気を

熱中症予防方法

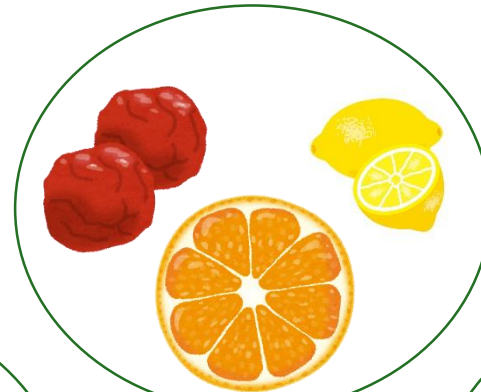
栄養摂取

暑さなどによる食欲低下や無理なダイエットにより、栄養不足になると身体に備わっている「体温調整機能」がうまく働かなくなってしまう。栄養が偏らないように、バランスの良い食生活を心がけましょう！

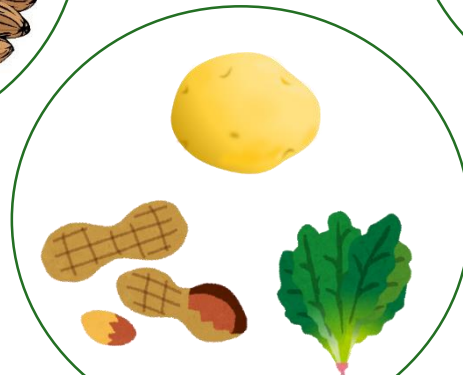
～熱中症予防のために特に重要となる栄養素～



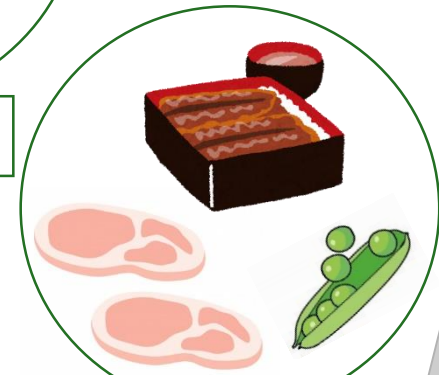
マグネシウム



クエン酸



カリウム



ビタミンB1

熱中症予防

♪ 熱中症予防・対応の出来る社内環境になっているかチェック

- 適切な温度環境になっていますか。(温度28℃以下もしくは湿度60%以下)
- 湿度が高くなりやすい場所はありませんか。
- 涼しい場所を確保できていますか。
- 屋外での作業の場合、こまめに日陰・風通しの良い場所で休憩を取れていますか。
- 作業の合間に水分・塩分の補給は行えていますか。
- 作業服は、通気性の良い素材となっていますか。
- 体調不良の際に無理に仕事をしている人はいませんか
- 持病のある人を把握できていますか。
- 体を冷やす道具などの用意は出来ていますか。
お弁当を買った際等についてくる保冷剤を冷凍庫に入れておくと良いですよ。



熱中症かなと思ったら即時対応を

①熱中症の段階

重症度

I



手足がしびれる
めまい、立ちくらみがある
こむら返りがある
汗がひかない



重症度

II



頭痛
吐気
倦怠感
判断力・集中力の低下



重症度

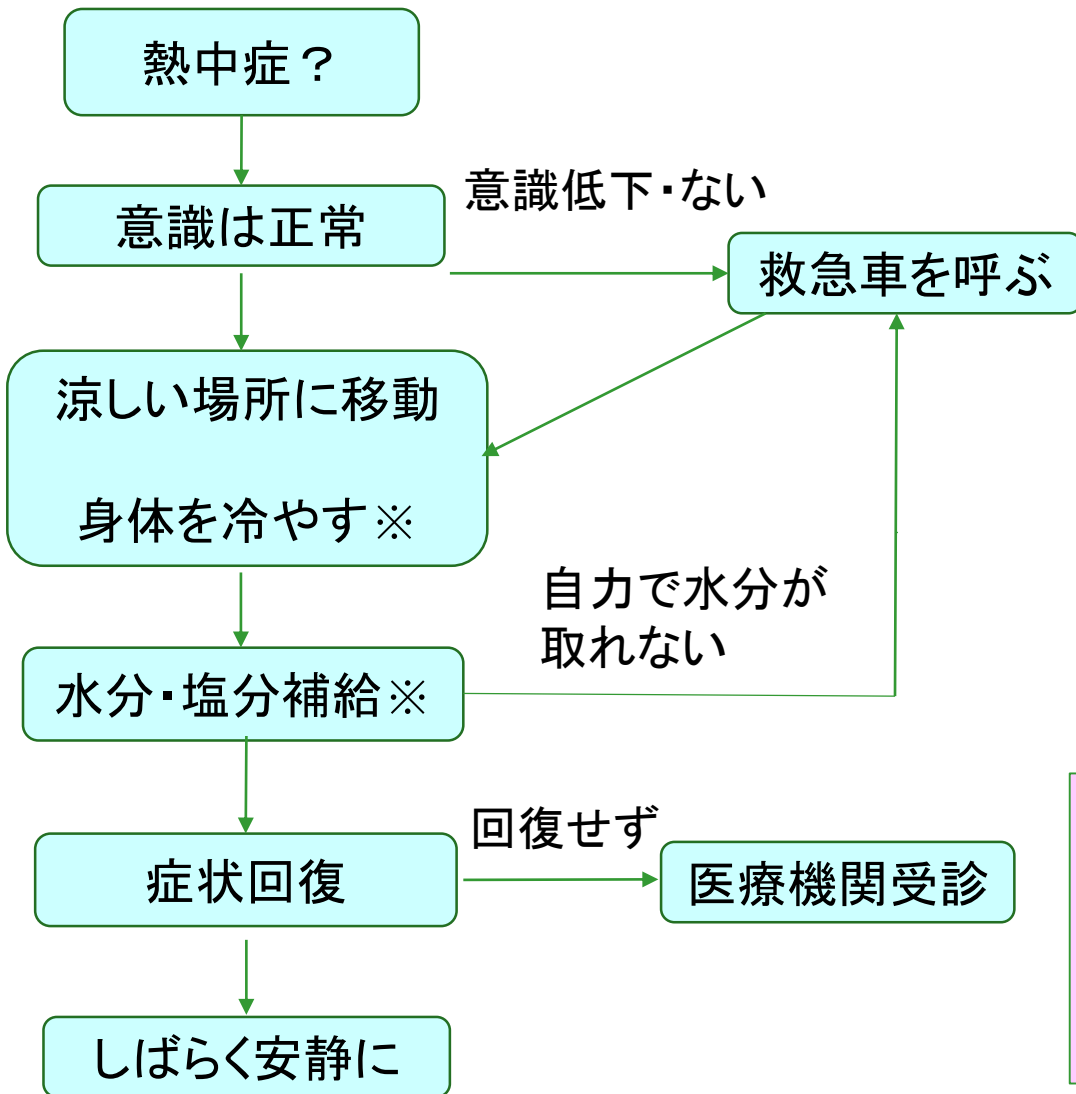
III



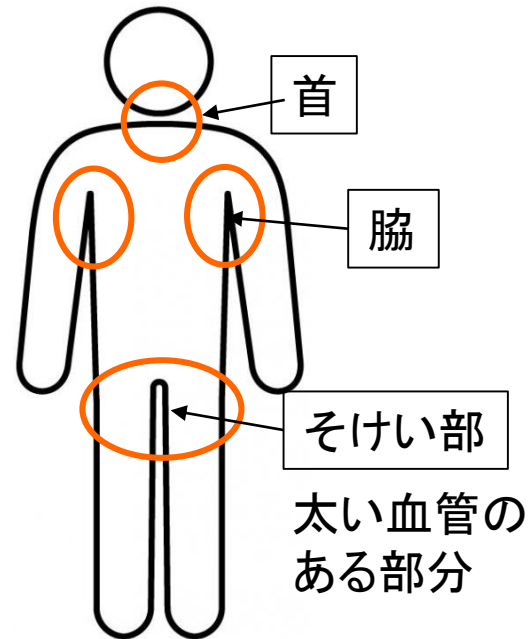
けいれん・ふらつき
呼びかけに対して返事がおかしい
体が熱い
意識が低下・ない

熱中症かなと思ったら即時対応を

②熱中症の応急処置



※濡らしたタオルなどで
冷やす部位



※水分の種類

経口補水液 or スポーツドリンク
ない場合は0.1~0.2%の食塩水

脱水した状態での真水は脱水
を促進するので禁止！！