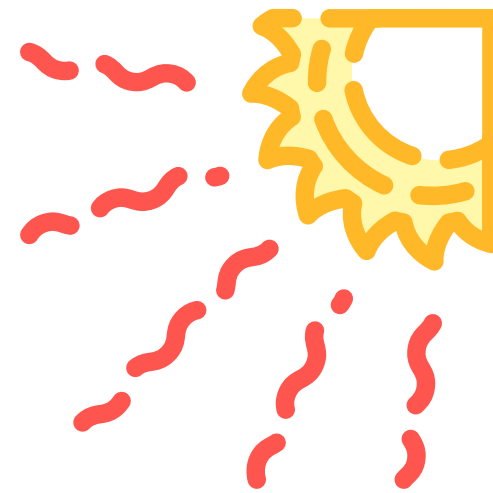


＼ 知らないと危険!? ／

熱中症リスクと対策

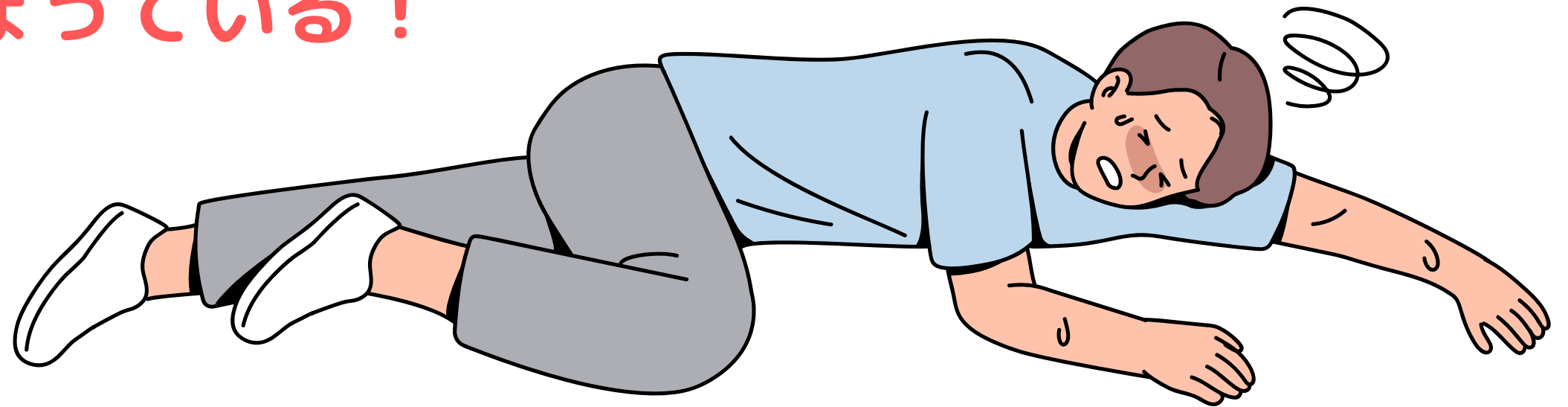
－ 年々早まる猛暑にどう対応するか －

6月には高まる熱中症リスク



日本の気候変動に伴い、5月から厳しい暑さが続き
6月でも熱中症リスクが高まっている！

そのため、ますます
労働環境や日常生活における熱中症対策が重要！



**適切な知識と予防策を身につけ
職場の安全を確保しておこう！**

熱中症とは？

熱中症とは、温度や湿度が高い中で体内の水分や塩分のバランスが崩れ体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のこと

屋外だけでなく**室内で何もしていないときでも発症し**
場合によっては死亡することもあり危険！

特に高齢者、子供、持病のある人はリスクが高い



熱中症の現状

【熱中症による救急搬送人員】

令和5年5月1日～9月30日（確定値 91,467人）

令和6年4月29日～10月6日（速報値 97,578人）

※令和5年は5月1日から調査開始

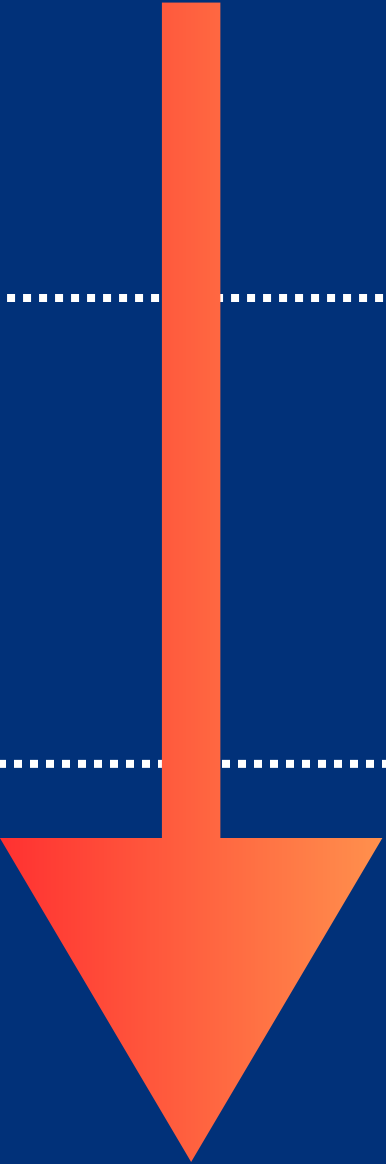


【都道府県別の救急搬送人員（令和6年速報値）】

1位：東京都（8,111人） 2位：大阪府（7,234人） 3位：愛知県（6,397人）

熱中症による救急搬送が最も増える時期は、**7月中旬～8月上旬**

熱中症の症状と重症度

分類	症状	症状からみた診断	重症度
I度	<ul style="list-style-type: none">めまい・立ちくらみこむら返り・手足のしびれ	熱失神 熱けいれん	
II度	<ul style="list-style-type: none">頭痛・吐き気/吐いた体がだるい集中力や判断力の低下	熱疲労（熱ひはい）	
III度	<ul style="list-style-type: none">意識障害（受答えや会話が おかしい）・けいれん運動障害・体が熱い	熱射病	

熱中症が発生しやすい場所・状況

- **屋外作業**
→ 建設現場、運送業、警備業など
- **室内作業**
→ 工場、厨房、スポーツ施設など
- **気温・湿度が高い場所**
→ 換気の悪い部屋、車内など
- **運動中や長時間の外出時**
→ ランニング、サイクリングなど



熱中症の応急処置

チェック① 熱中症を疑う症状はありますか？

- ・めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感
- ・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん
- ・手足の運動障害・高体温

1つでも疑わしい症状があればチェック②へ

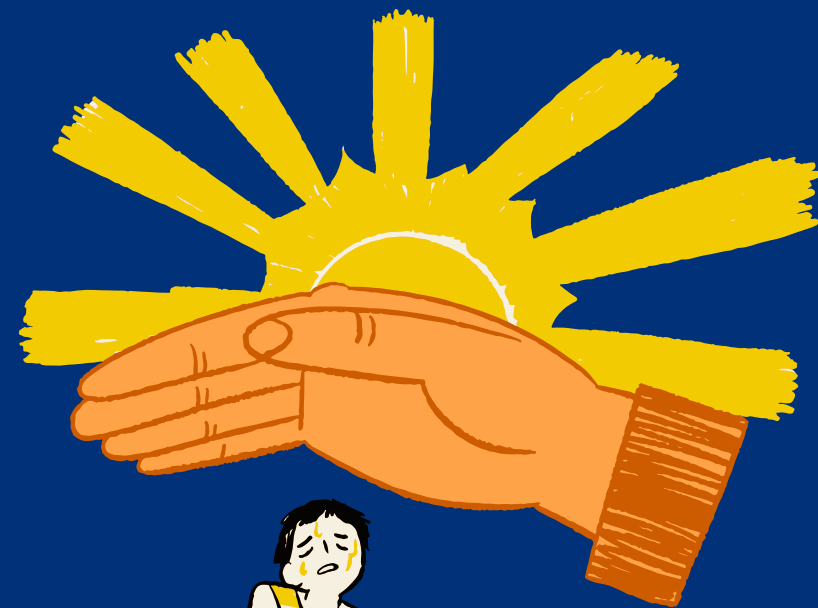


熱中症の応急処置

チェック② 呼びかけに応えますか？

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

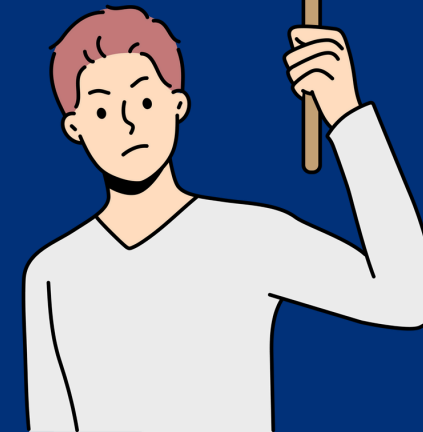
YES!



首の周り・脇の下
太もものつけね
など太い血管の部分を冷やす



NO!



救急車を呼ぶ



熱中症の応急処置

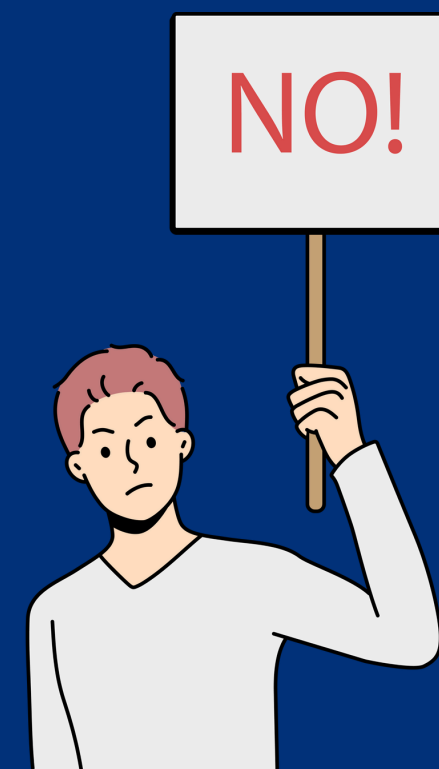
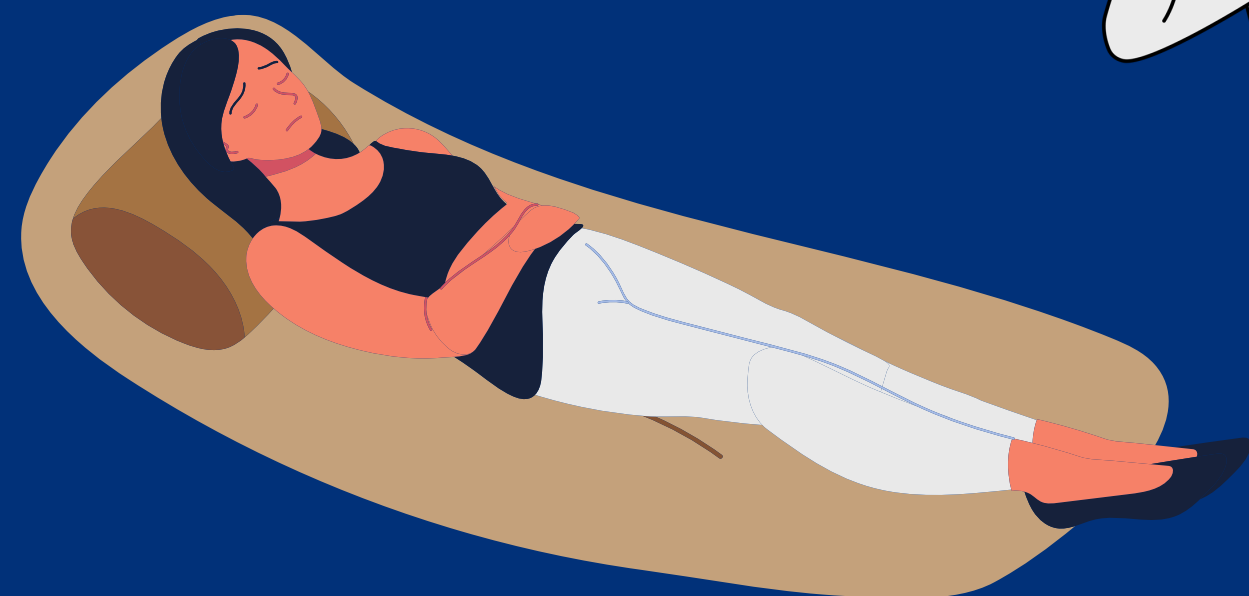
チェック③ 自力で水分を摂取できますか？



熱中症の応急処置

チェック④ 症状は良くなりましたか？

そのまま安静にして
十分に休息をとり
回復したら帰宅する



急いで医療機関へ

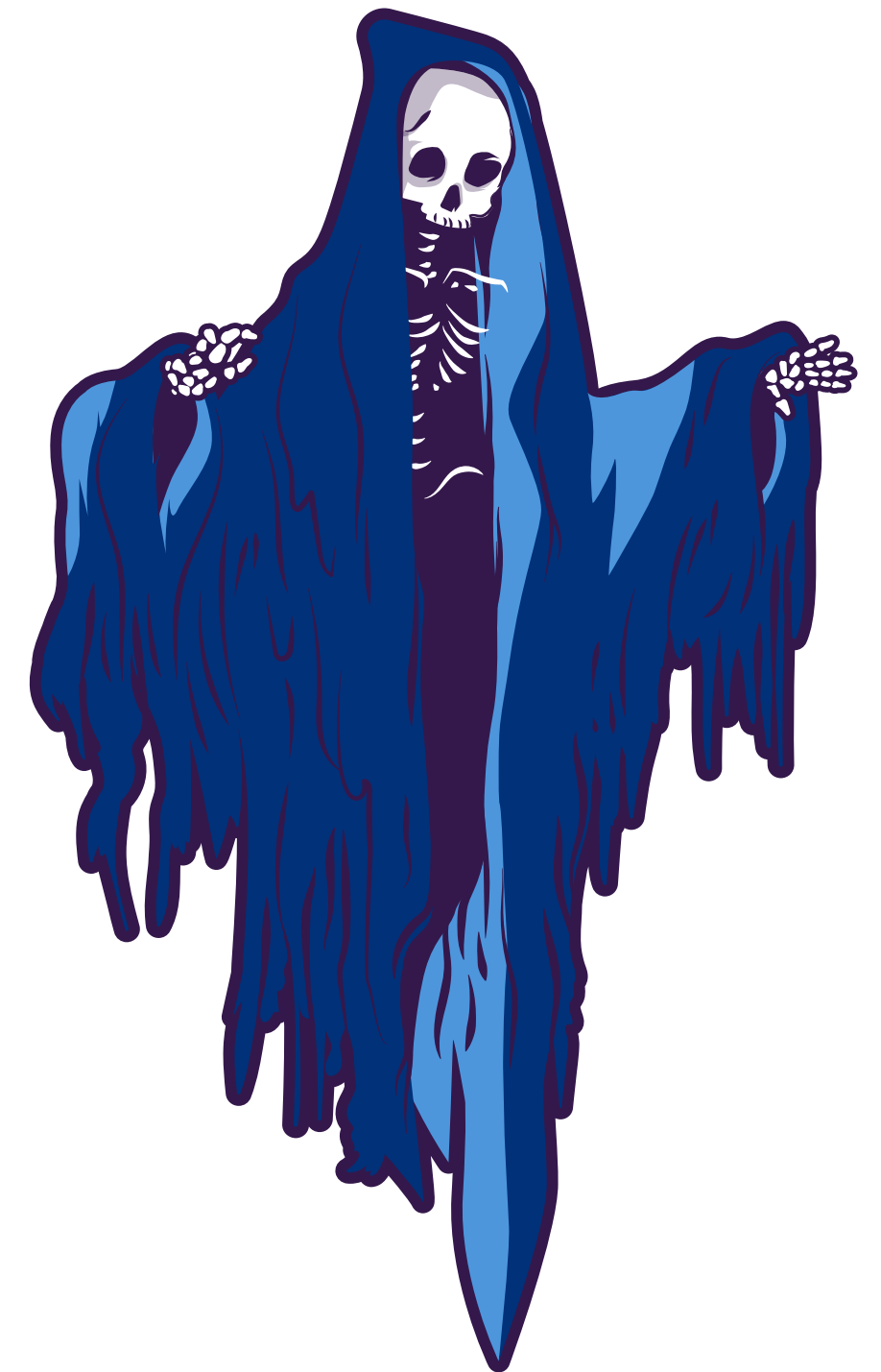


熱中症の社員、帰す？

1人暮らしの軽症者、病院に通院させずに帰宅
→翌日朝、出勤して来ない…なんて事も！

1人暮らしの軽度熱中症は 病院に連れていく

方が、職場の安全配慮義務を満たす
(帰宅の判断を病院に任せる)



熱中症の社員、帰す？

1人暮らしではない軽症者、病院に通院させずに帰宅
→ 「え？帰宅してませんかよ？」なんて事も！

病院に行かない場合は
同居人のお迎えを依頼する

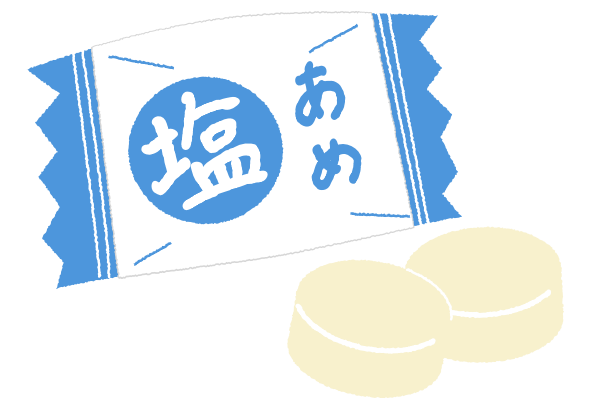
方が、職場の安全配慮義務を満たす



熱中症は予防が大切！

職場での対策

- 適切な水分補給：1時間ごとにコップ1杯の水を飲む
- 塩分補給：スポーツドリンクや塩飴を摂取
- 作業環境の整備：空調・換気扇の活用、日陰の確保
- 服装の工夫：通気性の良い衣類、帽子の着用
- 労働時間の調整：直射日光を避け、こまめな休憩を取る



熱中症は予防が大切！

個人でできる対策

- こまめな水分・塩分補給
- エアコン等で 温度をこまめに調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 外出時には 日傘や帽子を 着用
- 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- 丈夫な体づくり→バランスの良い食事、適度な運動や睡眠



熱中症予防におけるアドバイス

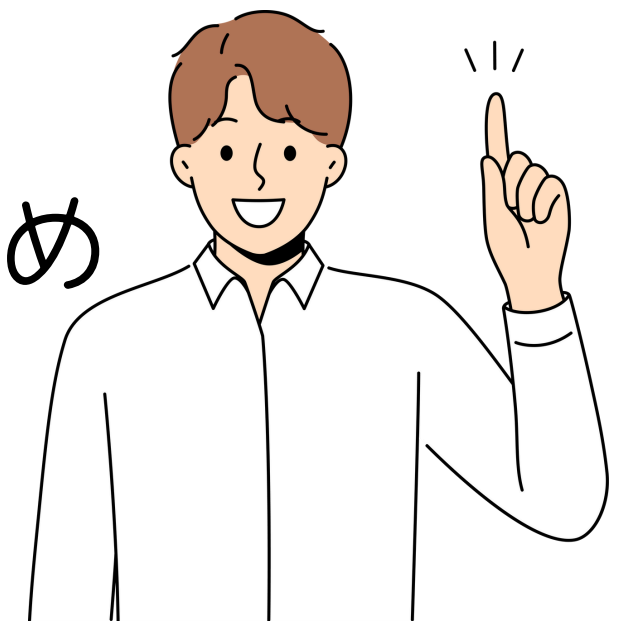
当日の最高気温を知るだけでなく、
その日の気温と湿度の変化を知る、室内の気温や湿度の状況を
知ることにも熱中症予防に効果がある！

「いま自分のいる環境がどのような状態なのか」を知ることが、

熱中症予防の大切なポイント！

また、熱中症の発生には、体調が大きく影響するため

自分の体を知り、体調に敏感になろう！



熱中症警戒アラート

熱中症警戒アラートとは、
熱中症の危険性に対する「気づき」を促すものとして、府県予報区等内において、いずれかの暑さ指数情報提供地点における、翌日・当日の日最高暑さ指数（WBGT）が33（予測値）に達する場合に発表されるもの

**『熱中症警戒アラート』発表時には、
外出をなるべく控え、暑さを避けよう！**



※暑さ指数（WBGT）：人体と外気との熱のやりとり（熱収支）に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標

まとめ

- 熱中症は**適切な予防**で防ぐことが可能！
- **職場環境の整備と個人の意識**が重要！
- 万が一発症した際は、**迅速な対応が必要**！

長い夏を安全に過ごすために
事前にできる対策を取っておこう！

