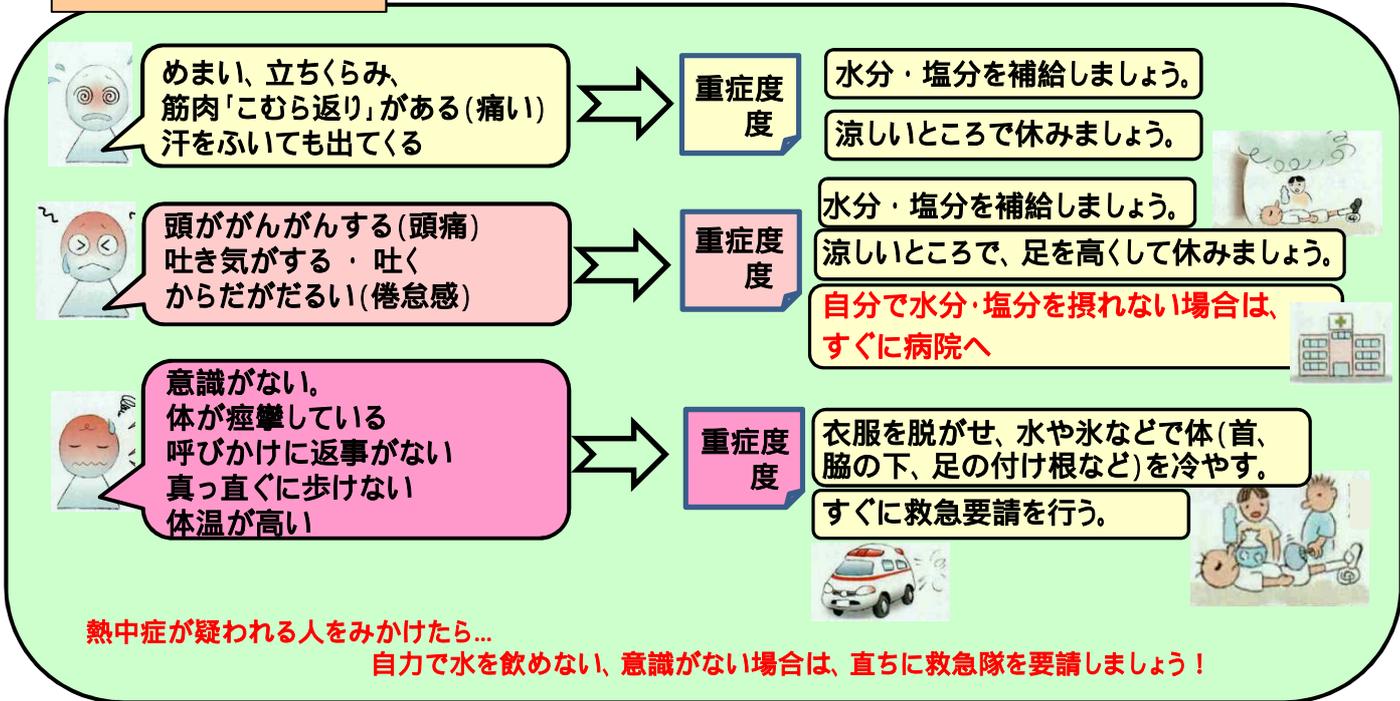


# 熱中症を防ごう！！

## 熱中症の症状の例



(出典：環境省「熱中症 環境保健マニュアル」)

## 熱中症予防対策の実施事項

### 水分・塩分の補給

**ポイント**：喉が渇かなくても水分を補給する。

#### こまめな水分・塩分の補給を行う

- ・喉が渇いてからではなく、作業等の前に、**定期的に、水分・塩分の補給**を行う。
- ・喉が渇いたときには、水分が不足している。
- ・水分だけではなく、塩分も併せて補給する。
- ・スポーツドリンクなどのイオン水を補給すると効果的である。

とは、いつもの、糖分がかなり含まれているため、摂り過ぎは糖尿病等の原因となりますので、注意してください。

### 環境の改善

**ポイント**：室温が上がりにくい環境を確保する。

#### 作業場所の近くに涼しい場所を確保する

- ・作業場に扇風機やエアコン等を使って温度調整を行う。
- ・室温が上がりにくい環境を確保する。(こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など)
- ・休憩は涼しい場所で行い、水分・塩分の補給を併せて体力の回復を図る。(建設現場等の屋外の場合、日陰で休憩したり、風通しの良い休憩場所を作る)

### 体調の管理

**ポイント**：十分な睡眠時間を確保する。

#### 日常的に体調を整える習慣を身につける。

- ・十分な睡眠時間を確保し、疲労を蓄積しない。(睡眠時間が少ないと熱中症になりやすくなります。)
- ・朝食をしっかりと摂り、塩分や栄養の補給を行う。
- ・過度の飲酒をしない。

# 熱中症の知識

## 熱虚脱

水分の不足により脳への血流不足し、全身倦怠、脱力感、めまい、吐き気、頭痛、眠気、言動の異常といった症状を起こします。**意識の混濁から倒れることもあります。**  
高温ばく露が継続し、心拍増加が一定限度を超えた場合に起こる。

## 熱けいれん

塩分の不足により、四肢や腹部の筋肉の痛みを伴い、発作的にけいれんを引き起こす。大量の汗をかき、**塩分を補給しなかったり、水分だけを補給した場合**に血中の塩分濃度が低下して起こる。作業終了時の入浴や、睡眠中に起こることもある。

## 熱射病(日射病)

体温が上昇し続けると**発汗停止や意識消失を経て死に至ることもある。**熱中症の中では致死率が高く、**緊急の治療を要する。**発病前に、めまい、頭痛、耳なり、イライラなどがみられ、嘔吐や下痢を伴う場合もある。また、全身臓器の血管が詰まって、脳、心、肺、肝、腎などの全身の臓器障害を合併することも多い。体温調節機能の失調、体温又は脳温の上昇を伴う中枢神経障害が原因と考えられる。

## 熱疲労

初期に、激しい口渇、尿量の減少がみられ、めまい、四肢の感覚異常、歩行困難がみられ、失神することもある。大量の発汗で血液が濃縮することにより、心臓の負担増大や血流分布の異常により起こる。

水分減少率と主な症状 (体置に定める割合)	
2%	のどの渇き
3%	強い渇き、食欲不振、ぼんやりする、
4%	皮膚の紅潮、体温上昇、イライラする、疲労困憊、尿量減少と濃縮
5%	頭痛、熱にうだる感じ
8~10%	身体動揺、痙攣

## 熱中症にならないために

- ・日常的に体調管理(十分な睡眠の確保や栄養バランスのとれた食事の摂取、暴飲暴食に注意する)に努める。
- ・作業中はもちろん作業を始める前に、定期的な水分と塩分の摂取を行う(のどが渇いてからでは、既に水分を不足している可能性があります。また、過度の摂取は、逆効果になる場合もあります)。
- ・初期症状(体がだるい、気分が悪いなど)が見られたら我慢せずに、上司や同僚に伝え体を休めましょう。管理者や同僚は、症状を確認し応急処置の実施や医療機関の受診を判断し適切に対応しましょう。
- ・熱中症の症状や予防対策、応急処置について、教育を実施し、いざというときに対応ができるよう準備しましょう。

# 熱中症の予防対策の具体的事例

## 作業環境改善の事例



葦やすだれを使った仮設の休憩設備

## 応急対策の事例

### 熱中症対策用応急バックの配備



## 熱中症指数の把握

### WBGT計の配備



### 熱中症予防情報の利用



<http://www.wbgt.env.go.jp/>

## 熱中症情報に関するホームページ

熱中症環境保健マニュアル、熱中症予防リーフレット、予防カード、暑さ指数(WBGT)予報ほか

◇環境省 熱中症情報 [http://www.env.go.jp/chemi/heat\\_stroke/manual.html](http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/manual.html)

熱中症予防情報サイト <http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/index.html>

天気予報、気象情報、異常天候早期警戒情報ほか

気象庁 熱中症に注意 <http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>

異常天候早期警戒情報 <http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>

「健康のため水を飲もう」推進運動

厚生労働省「健康のため水を飲もう」推進運動

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/>

職場における熱中症予防対策

厚生労働省 職場における労働衛生対策

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei02.html>

全国における熱中症傷病者救急搬送に関する情報

◇消防庁 熱中症情報 [http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9\\_2.html](http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html)