

熱中症対策

酷暑を乗り切るために

令和5年7月度
安全衛生委員会資料
産業医 西川菜摘

熱中症とは

【熱中症のメカニズム】

長時間
高温多湿な環境下



循環調節・体温調節
機能が破綻



体内に熱がこもり
発症



いくつかの症状が重なると**短時間で重症化、死に至ることも**

↓
予防をすれば大事には至らない
日ごろから体調管理と熱中症対策を心掛けよう

熱中症の重症度

【判断基準】

このような場合は熱中症にかかっている危険性あり

- ・高温多湿な室内外にいて下記の症状がある
- ・「いつもと違う」「なんかおかしい」と感じる



熱中症応急処置のポイント

①意識の有無を確認

- ・ 意識がはっきりしている→速やかに応急処置を行う
呼びかけに答えることができたなら、涼しい場所へ避難
- ・ 意識がはっきりしない・改善しない→早急に医療機関を受診

②衣服をゆるめ、体を冷やす

首回り・脇の下・足の付け根などに氷嚢や保冷剤などを当てる

③水分・塩分、スポーツドリンク、経口補水液などを補給

水分補給をして症状が改善してきたら、安静にして休息をとる

- ・ 応急処置をしても回復しない・自力で水分が取れない
 - ・ 応答がおかしい・意識がない

このような場合はただちに救急隊を要請しましょう



熱中症対策

①暑熱順化

体が暑さに慣れていない季節に体を暑さに慣らす

②場所に応じた熱中症対策

場所に応じた熱中症対策＋日頃の体調管理



熱中症対策①「暑熱順化」

【暑熱順化とは】

暑い毎日を過ごすことで体が暑さに慣れて暑さに強くなること
気化熱（発汗）や熱放射（体表面から熱を逃がす）がしやすくなり、
急な気温変化においても熱中症対策につながる

【暑熱順化のメカニズム】

体を動かす



体内で熱が発生
体温上昇



気化熱と熱放射で
体温調節



熱中症対策①「暑熱順化」

【暑熱順化させるために】

熱中症の危険が高まる前に無理のない範囲で汗をかく習慣をつける

- ・有酸素運動（ウォーキング・ジョギング・サイクリングなど）
- ・ストレッチ
- ・しっかり湯船につかる

【こんなときは要注意】

- ・前日までに比べて気温が急上昇した日
- ・梅雨の晴れ間・梅雨明け
- ・お盆明け・休み明け・活動初日
- ・気温は高くないとも湿度が高い日
- ・アスファルトの上・砂の上・草のない裸地 など

＜ポイント＞ 数日暑さから遠ざかると暑熱順化の効果はなくなる
そのため、日ごろから暑さに負けない体作りを心掛ける



熱中症対策② 「場所に応じた熱中症対策」

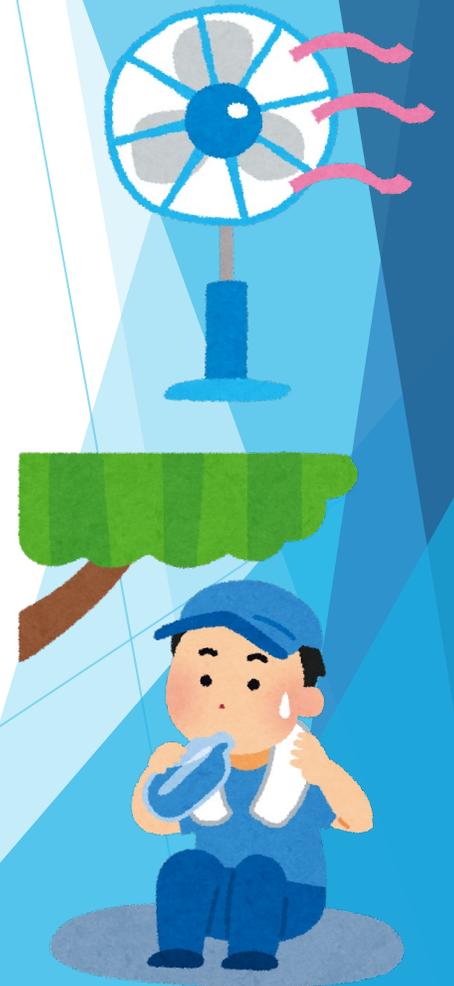
【室内】

- ・ こまめに室温調節（風通しを良くする・扇風機やエアコンの活用など）
- ・ 日差しを遮る（遮光カーテン・すだれの活用など）
- ・ 打ち水をする
- ・ こまめに室温確認
- ・ WBGT値を参考にする

※WBGT値...気温・湿度・輻射（放射）熱から算出される暑さ指数
運動や作業の度合いに応じた基準値が定められている
環境省のHP（熱中症予防情報サイト）に観測値と予想値掲載

【屋外・外出時】

- ・ 日傘・帽子の活用
- ・ 日陰を選択して移動し、こまめな休憩を心掛ける
- ・ 天気の良い日はできる限り日中の外出を控える



熱中症対策② 「場所に応じた熱中症対策」

【体の蓄熱対策】

- ・ 通気性が良く、吸湿性や速乾性のある衣服を着用
- ・ 保冷剤・氷・冷たいタオルなどで体を冷やす



【こまめな水分補給】

- ・ 屋外・室内問わず、のどが渇いてなくてもこまめに水分補給をする
高温多湿な場合は、
 - ◎ スポーツドリンク
吸収の良い飲みものがおすすめ
 - × アルコール飲料
利尿作用により脱水を促進するため
飲み過ぎに注意して水分と一緒に取る



熱中症対策② 「場所に応じた熱中症対策」

【体調不良には要注意】

- ・ 日ごろからの健康管理が大切
規則正しい生活・バランスの良い食事・質の良い睡眠・適度な運動など心掛ける
- ・ 下痢・発熱・疲労・二日酔い・体調不良・睡眠不足・怪我の場合は無理しない
- ・ 不調時に少しでも熱中症症状の前兆を感じたら、早めに涼しい場所で休憩する

