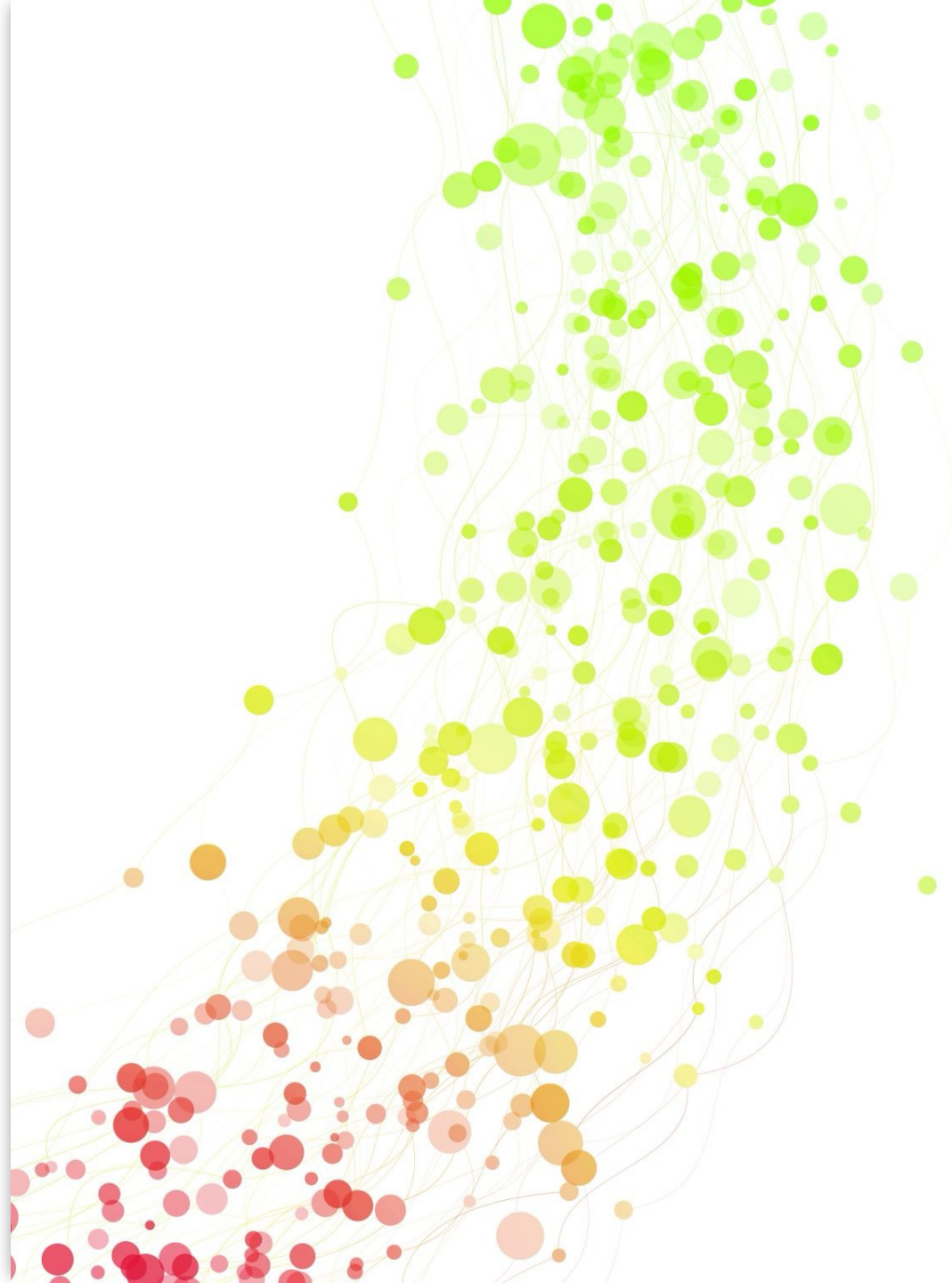


熱中症対策 暑さ対策は早めに！

令和6年7月度
安全衛生委員会資料
産業医 西川菜摘



今年も猛暑予報です

2024年7～9月の気温傾向 ※6/25現在

7・8月の気温は全国的に平年より高く、厳しい暑さとなる見込みです。

7月平均



全域で「厳重警戒」。
各地とも、日によっては「危険」ランクになる可能性があります。

8月平均



全域で「厳重警戒」。
各地とも、日によっては「危険」ランクになる可能性があります。

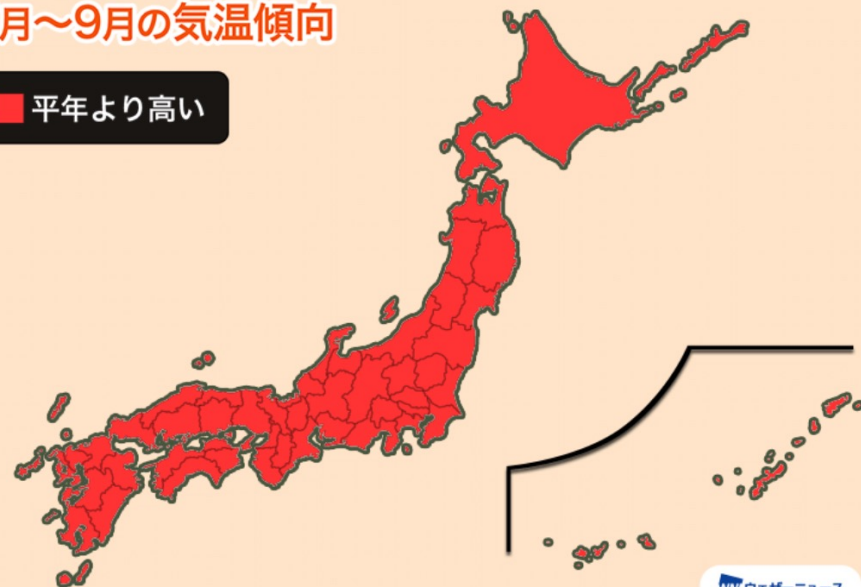
9月平均



全域で「警戒」。
各地とも、日によっては「厳重警戒」ランクになる可能性があります。

2024年 猛暑見解
7月～9月の気温傾向

■ 平年より高い



NW ウェザーニュース

今年は観測史上最も暑くなった昨年に匹敵する暑さになるようです。



暑熱順化 とは

暑熱順化 とは

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて（暑熱順化）暑さに強くなります。

人は運動や仕事などで体を動かすと、体内で熱が作られて体温が上昇します。体温が上がった時は汗をかくこと（発汗）による気化熱や、心拍数の上昇や皮膚血管拡張によって体の表面から空気中に熱を逃がす熱放散で、体温を調整しています。

この体温の調整がうまくできなくなると体の中に熱がたまって体温が上昇し、熱中症が引き起こされます。

暑熱順化がすすむと、発汗量や皮膚血流量が増加し、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすくなります。

「梅雨の晴れ間」や「梅雨明け」は特に注意



梅雨の晴れ間

梅雨で雨が降り、気温が下がると、それまでに暑熱順化した体も、元に戻ってしまいます。梅雨の晴れ間で気温が上がる日は、温度も湿度も上がる可能性があります。



梅雨明け

梅雨明け後は、晴れて気温が高くなる日が続くことが多くあります。梅雨の間に暑熱順化できていないことで、熱中症による救急搬送者数が急増します。

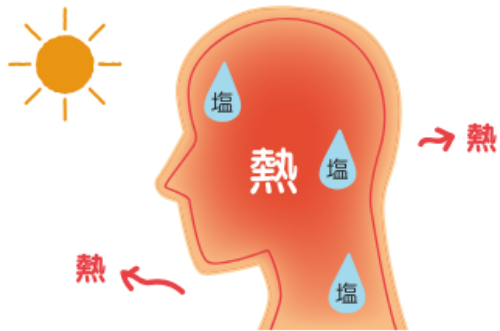
熱中症は気温だけではなく、湿気も大変重要です。湿度が高いと汗が蒸発しにくく、身体から熱を出す能力が減少してしまうため、熱中症になりやすくなります。



暑さに順応できる体づくりが大切です

暑熱順化による体の変化

暑熱順化できていない時



- ・皮膚の血流量が増えにくく、熱放射しにくい
- ・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- ・体温が上昇しやすい など

熱中症になりやすい状態

暑熱順化できている時



- ・皮膚の血流量が増えやすく、熱放射しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい など

熱中症になりにくい状態

※暑熱順化ができて、数日暑さから遠ざかると暑熱順化の効果はなくなってしまいます。自分が暑熱順化できているかをいつも意識し、暑熱順化できていない時には、特に熱中症に注意しましょう。

日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

ウォーキング・ジョギング (帰宅時に一駅分歩くなど)

ウォーキング 運動目安 30分
ジョギング 運動目安 15分

頻度目安
週5回



サイクリング

運動目安
30分

頻度目安
週3回



適度な運動

(筋トレやストレッチなど
適度に汗をかくもの)

運動目安
30分

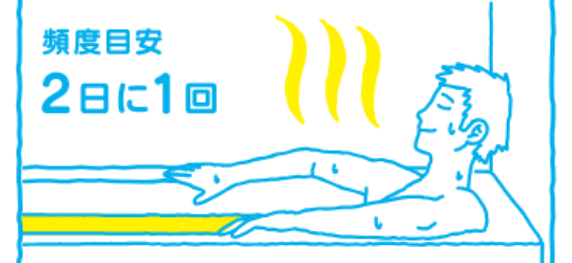
頻度目安
週5回～毎日



入浴

(シャワーだけでなく、湯船に入るもの)

頻度目安
2日に1回



※上記はあくまで目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。運動時は水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意してください。

熱中症の症状・応急処置

熱中症とは

熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性があります。

熱中症を引き起こす主な③要素

環境 気温の高さ・湿度の高さ・風の弱さ など

からだ 乳幼児・高齢者・体調不良
暑さに慣れていない など

行動 激しい運動・慣れない運動
長時間の屋外作業・水分補給できない状況 など

症状 ⚠️ もし熱中症かなと思うサインがあったときは、すぐに応急処置を行い、場合によっては救急車を呼ぶなどして医療機関に連れて行きましょう。

以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

- めまいや顔のほてり
- 体のだるさや吐き気
- 汗のかきかたがおかしい
- 体温が高い、皮ふの異常
- 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- 水分補給ができない
- 筋肉痛や筋肉のけいれん（※全身のてんかんと間違えないよう注意して様子を確認してください。）



いしきとお
意識の遠のき



めまいや立ちくらみ



きんにくつう
てあし
筋肉痛や手足のけいれん



からだ
はけ
体のだるさや吐き気

応急処置 ⚠️ 救急車を待っているあいだにも、現場で応急処置をすることで症状の悪化を防ぐことができます。熱中症は命に関わる危険な症状です。早く判断してはいけません。

① 涼しい場所へ移動しましょう

クーラーが効いた室内や車内に移動しましょう。近くにそのような場所がない場合には、風通りの良い日かげに移動し安静にしましょう。



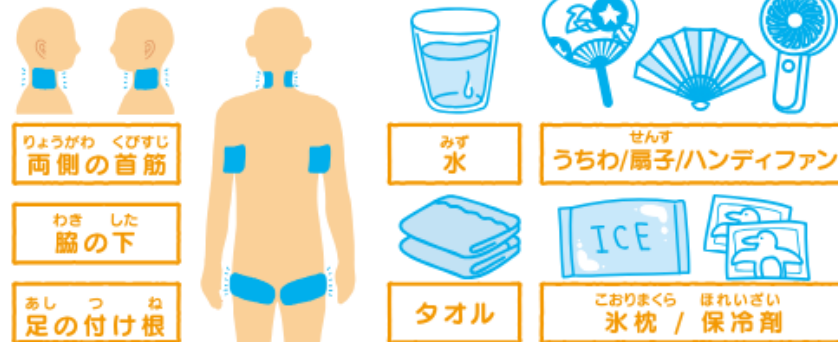
すず
涼しい室内

エアコンが
効いた車内

かせとお
風通しのよい
日かげ

② 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう

氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やします。皮ふに水をかけて、うちわや扇子などであおぐことでも体を冷やすことができます。



りょうがわ
くびすじ
両側の首筋

わき
脇の下

あし
足の付け根

みず
水

タオル

せんす
うちわ/扇子/ハンディファン

こおりまくら
氷枕 / 保冷剤

③ 塩分や水分を補給しましょう

おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は、誤って水分が気道に入る危険性があるので、むりやり水分を飲ませることはやめましょう。



水分補給例①

みず
水と塩

水分補給例②

みず えんぶん ふく
水と塩分を含むタブレット

カフェインやアルコールは
控える



熱中症予防・対策

1 シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう



こまめにとろう



ほどよくとろう



かいてき たも
快適に保とう



つくろう

気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。

2 特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身を守るアクションを



もちあそ
持ち歩こう



いつもきにしよう



こまめにとろう

炎天下でのスポーツや、空調設備の整っていない環境での作業時などでは、熱中症の危険からしっかりと身を守るアクションをとることが必要です。適度な水分と塩分の補給をおこない、こまめに休憩をとるようにしましょう。

3 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう



いつもきにしよう



すずしくしよう



くふう
工夫しよう



まも
守ろう



き
気にかけよう

適度な空調で室内の温度を快適に保ったり、衣服を工夫することで、熱中症の危険を避けやすくなります。また、日よけをして直射日光を避けましょう。自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にする習慣をつけることも重要です。

家族、友人、チームメイトなど、一緒に日々活動する皆さんで熱中症に気をつけたいポイントを見直しましょう。
(例/「おばあちゃん:枕元にも水分補給できるものを置いておく」「〇〇部:のどの渇きを感じる前に水分補給する」など)

緊急連絡先

※熱中症の具合によっては救急車を呼び、医療機関に連れて行きましょう。

熱中症対策で気を付けること

ペットボトル症候群

医学的には「清涼飲料水ケトーシス」と言う
ペットボトル症候群は、糖尿病の自覚のない人が
糖尿病の症状のひとつでもある「のどの渇き」のため、
砂糖が入った飲料を多飲していたためにつけられた
造語だそうです。

暑くなるとスポーツドリンクを欲する時が多くあるかと思いますが、大量に摂取すると急激な血糖値の上昇にもなります。

糖分の摂りすぎは生活習慣病のリスクを高めるので注意が必要です。お茶やお水に変えてみましょう。

大人の1日の砂糖摂取量は25gが目安です

経口補水液とスポーツドリンク



分類	経口補水液		アイソトニック飲料		ハイポトニック飲料
商品名	OS-1	アクアソリタ	ポカリスエット	アクエリアス	塩JOYサポート
カロリー	50kcal	35kcal	125kcal	95kcal	0kcal
炭水化物 (糖質+食物繊維)	12.5g	9.0g	31.0g	23.5g	3.5g
ナトリウム	575mg	400mg	245mg	200mg	400mg
カリウム	390mg	390mg	100mg	40mg	100mg
浸透圧	270mOsm/L	175mOsm/L	286mOsm/L	290mOsm/L	100mOsm/L

※炭水化物≒糖質 ※OS-1ブドウ糖1.8g ※ナトリウム1000mg=食塩2.54g