

熱中症について

近年、熱中症による死亡災害は増加しており、職場における熱中症による死亡者数は 31 名（令和5年）でした。業種別死傷者数の割合は、建設業が 21%次いで製造業が 20%、運送業が 14%と全体の半分以上を占めています。熱中症は、労働災害による死亡者数全体の約 4%を占めるなど、その対策が重要となっています。また、その原因の多くが**初期症状の放置、対応の遅れ**であるため改めて熱中症について確認していきましょう。



■熱中症とは

- 高温多湿な環境に長時間いることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり体温の調節機能が破綻するなどして発症する障害の総称です。
- 屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症します。
- WBGT 計を各事業所毎に設置し、WBGT 温度を測定（WBGT28 度又は気温 31 度以上）
- 7 月～8 月がピークですが、6 月から注意をしましょう。
- 死に至る可能性のある病態です。
- 予防法を知っていれば防ぐことができます。
- 応急処置を知っていれば救命できます。

特に気を付ける必要がある人

- ・乳幼児 ・糖尿病罹患患者
- ・高齢者 ・高血圧罹患患者

事業所では

- ・入職したての人
- ・長期休暇明けの人



■原因と発生しやすい職場の条件

蒸し暑い環境

- 高温多湿で無風の屋外作業
- 空調設備のない屋内での作業
- 工作機械等の発熱体が密集している工場内
- 炎天下・照り返しのある場所

休憩場所がない

身体負荷の高い作業

- 身体全体の筋力を使う作業
- 長時間にわたる作業
- 自己判断で休憩が取れない作業
- 飲料を摂取しづらい作業

管理体制に不備

体調が良くない

- 二日酔い
- 寝不足
- 下痢（脱水状態）
- 持病（糖尿病・心臓病等）

予防対策グッズ未使用

熱中症発症

■熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、生あくび
大量の発汗、筋肉痛
筋肉のこむら返り



症状が進むと

頭痛、嘔吐、倦怠感
判断力低下
集中力低下
虚脱感



意識障害



■尿の色で脱水症状 セルフチェック



熱中症の予備軍

『隠れ脱水症』のを見つけ方

尿の色でセルフチェック

身体の水分量が不足	①	いい感じ です。普段通りに水分をとりましょう。	②～⑤ 水分を補給して 身体の水分量を 回復させましょう
	②	問題はありませんが、もう少し給水しましょう（コップ1杯程度）。	
	③	1時間以内に約250mlの水分をとりましょう。 屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分をとりましょう。	
	④	今すぐ250mlの水分をとりましょう。 屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分をとりましょう。	
	⑤	今すぐ1000mlの水分をとりましょう。 この色より濃い、あるいは赤／茶色が混じっているときは、 脱水症状以外の問題が考えられます。すぐに病院に行きましょう。	

⑤より濃いときは
すぐに報告して下さい

■予防方法

●仕事中

単独作業を避け、声をかけ合う→一人作業の場合、周囲の人が声をかける
水分・塩分の補給→のどが渇いていなくても、こまめに水分と塩分を摂る
（経口補水液を 30 分ごとにコップ一杯（200ml）程度）

※水分を摂らず塩飴だけ舐めても効果はありません

こまめに休憩→休憩中にできるだけ身体を冷やす



●暑熱順化（体が暑さになれること）

	できている	できていない
皮膚の血流量	増えやすい	増えにくい
熱放射	しやすい	しにくい
汗	塩分少ない	塩分多い
ナトリウム	失いにくい	失いやすい
体温	上昇しにくい	上昇しやすい
熱中症	なりにくい	なりやすい

有効な対策

日常生活の中で、運動や入浴をすることで、
汗をかき体を暑さに慣れさせましょう。

暑熱順化は数日から2週間程度（個人差あり）
かかります。暑くなる前から余裕をもって暑熱
順化のための動きや活動を始め、暑さに備え
ましょう。（ウォーキング 30 分週 5 回、入浴
2 日に 1 回等）



■応急方法

- エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- 衣服をゆるめ、からだを冷やす（首の周り、脇の下、足の付け根など）
- 汗は拭かずに扇ぐ
- 経口補水液を補給



自力で水が飲めない、
応答がおかしい時は、
ためらわずに
救急車を呼びましょう！

「職場の熱中症対策」が罰則付きで義務化！！

対象作業：WBGT（湿球黒球温度）28 度又は気温 31 度以上の作業場において行われる作業で、継続して 1 時間以上又は 1 日当たり 4 時間を超えて行われることが見込まれるもの

違反した場合の罰則：義務化された熱中症対策を怠った場合、6 カ月以下の懲役または 50 万円以下の罰金