

7月

熱中症対策できていますか

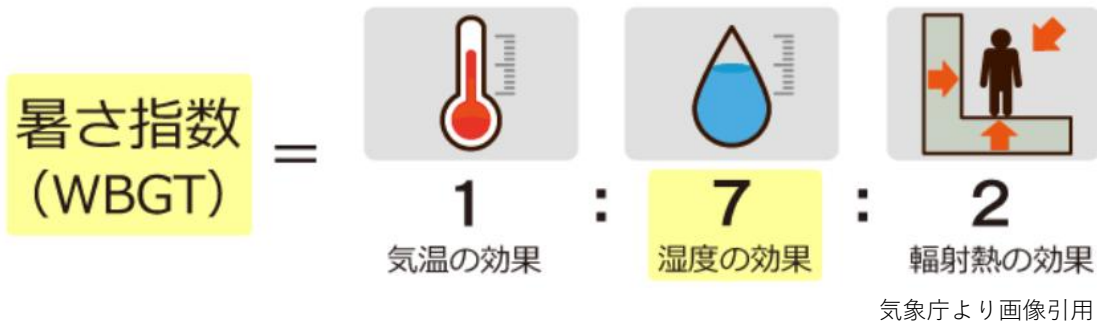
■ 熱中症とは ■

暑い環境にいると体温が上昇し、体内の水分や塩分のバランスが崩れることがあります。熱中症は、体温調節機能が破綻して重要な臓器が機能不全にさらされることにより起きる障害の総称です。症状が重い場合は死に至ることもある危険なものです。職場での熱中症によって、近年は1年間で約30人が亡くなり、約1,000人以上が4日以上仕事を休んでいます。

しかし、熱中症は適切な予防法を知り、実践することで、発症を防ぐことができます。熱中症の予防として、

- 暑さを避けること
 - 適宜水分や塩分を補給すること
 - 熱中症警戒アラートや暑さ指数を確認すること
- が必要です。

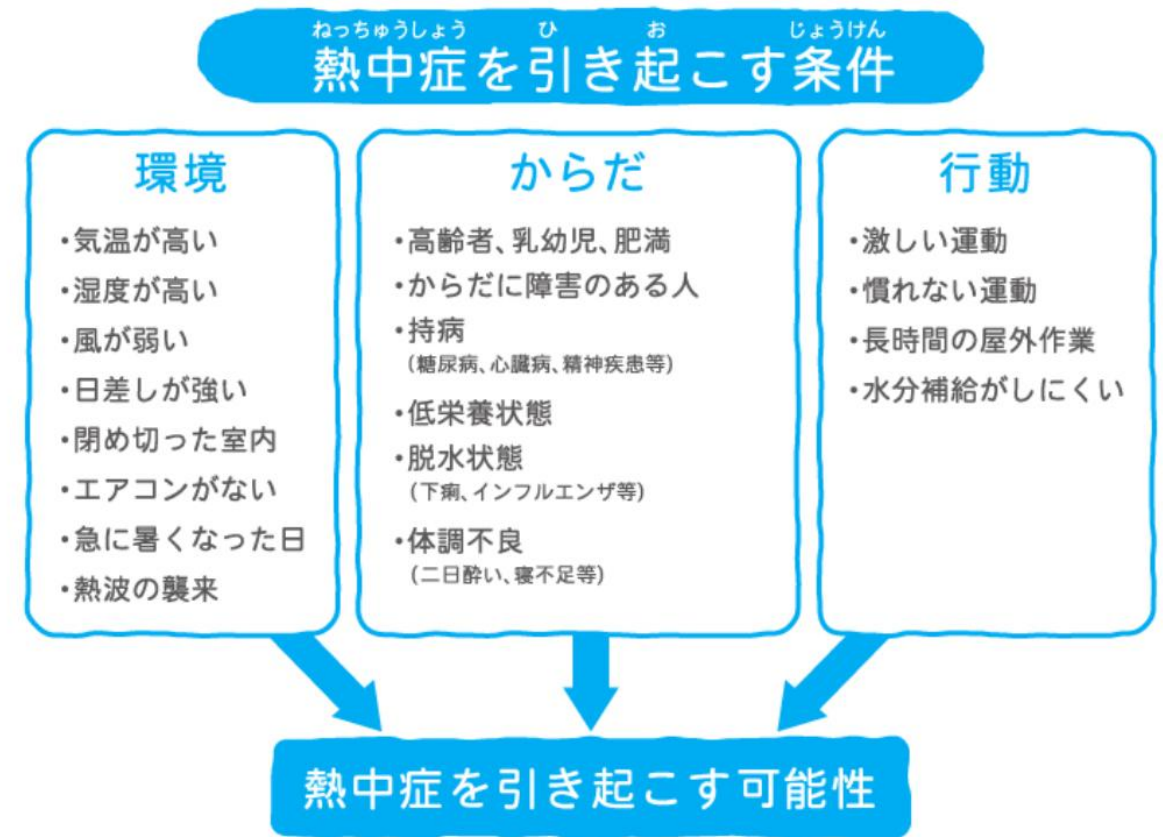
暑さ指数（WBGT）は、気温、湿度、輻射熱を元に計算します。



計算の仕方は省略しますが、上記の図から分かるように、湿度の効果が計算に7割も影響しており、熱中症の度合いは湿度に大きく関係します。

■ 熱中症にかかりやすい条件 ■

熱中症を引き起こす条件は、環境条件以外にもからだの条件、行動の条件が複合的に重なることで引き起こされやすくなります。



【参考】環境省「熱中症環境保健マニュアル 2018」【作成】日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

肥満者は皮下脂肪が多いため、体の熱がこもりやすくなってしまいます。高齢者は、体温を下げるための体の反応が弱くなっており、暑さの自覚もしにくいため、熱中症が重症化しやすいです。そのため、熱中症による死亡者の約8割が高齢者です。

また、熱中症にかかる者の4割近くが室内で発生しており、室内外どちらでも注意が必要です。

■ 熱中症の症状について ■

熱中症の症状を基にした重症度分類は、2024年日本救急医学会により、これまでの3分類から1つ多い4段階に改訂されました。
最大の変更点は、生命に関わる極めて危険な状態を指す「Ⅳ度（最重症）」が新設されたことです。

Ⅰ 度	Ⅱ 度	Ⅲ 度	Ⅳ 度
涼しい所で休憩。水分・電解質の補給 ↓ 改善しなければ医療機関へ	医療機関へ 	入院治療 	体を冷やす『アクティブクーリング』を早急に実施した集学的治療
・めまい ・立ち眩み ・生あくび ・大量発汗 ・筋肉痛 ・こむら返り	・頭痛 ・嘔吐 ・倦怠感 ・虚脱感	・意識障害 ・痙攣発作 ・肝機能障害 ・腎機能障害	・深部体温が40度以上で、意思疎通ができない

アクティブクーリングとは？
(Active Cooling)

積極的冷却とは、Ⅳ度に分類された重症者の体温を目標38.0℃までに下げる医療的治療法です。

● 氷水浸透
10～15℃の冷水に体を浸す
(冷却速度が最も速い)

● 蒸散冷却法
霧吹きなどで皮膚を濡らし、扇風機やうちわで風を送る
(気化熱を利用)

● 氷嚢・冷却マット
首筋、わきの下、足の付け根（股関節）などの太い血管を直接冷やす



厚生労働省より引用
【自分でできる熱中症予防】



■ 熱中症の予防について ■

2025年6月1日より、労働安全衛生規則の改正省令が施行され、職場における熱中症対策が義務化されました。企業対策だけに留まらず、個人でも予防できるようにしましょう。

！ 暑さを避ける！

✓ エアコン等で
温度をこまめに調節



✓ 遮光カーテン・すだれの
利用、打ち水の実施



✓ 外出時には日傘の使用、
帽子の着用



✓ 天気のよい日は日陰の
利用、こまめな休憩



✓ 吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用



✓ 保冷剤、氷、冷たい
タオルなどで、からだを
冷やす



『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

参考・引用文献：
日本救急医学会、厚生労働省、環境省、気象庁、労働基準監督署、日本気象協会
弘前大学大学院医学研究科 救急・災害医学講座【抄読会 # 10:「熱中症」診療ガイドライン2024】

■ 熱中症の人を見かけたら ■

！ 熱中症が疑われる人を見かけたら（主な応急処置）

✓ 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、脚の付け根など）



✓ 経口補水液を補給※



※経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

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！

画像引用：「熱中症予防のための情報・資料サイト」（厚生労働省）
(https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/index.html) をもとに作成

産業保健スタッフより：

気温の高い日が継続しやすい時期になりました。
のどが渴いていなくても、時間を決めてこまめに水分を
とりましょう。
運動や屋外作業などで汗を大量にかいた時
は、適度な塩分補給も重要です。
外出する場合などは特に熱中症対策を心がけましょう。

