

熱中症について

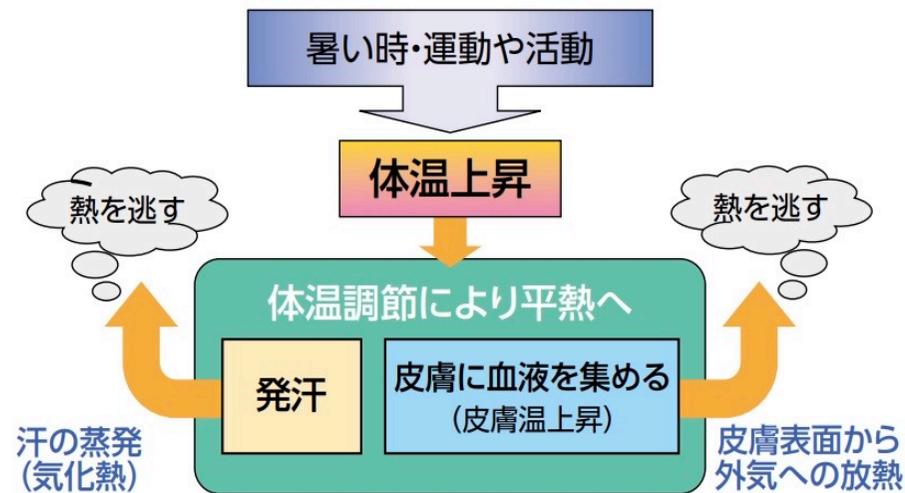
Confidential

株式会社Mediplatの許可無く対外的に参照・配布しないでください

- 
1. 熱中症について知る
 2. 熱中症対策を知る
 3. 熱中症予防のポイント

熱中症とは？

- 普段は、気温や運動で熱くなっても、汗などにより熱を逃せる
- しかし、水分が足りなくて汗を作れない・気温や湿度が高すぎると…
→ 熱が体から逃せなくなり、体温が異常に上昇



体温上昇 > 逃がす熱
となり、体温が異常に高く

I 度

めまい・失神
筋肉痛・こむら返り



II 度

頭痛・嘔吐
力が入らない



III 度

意識が朦朧・なくなる
けいれん



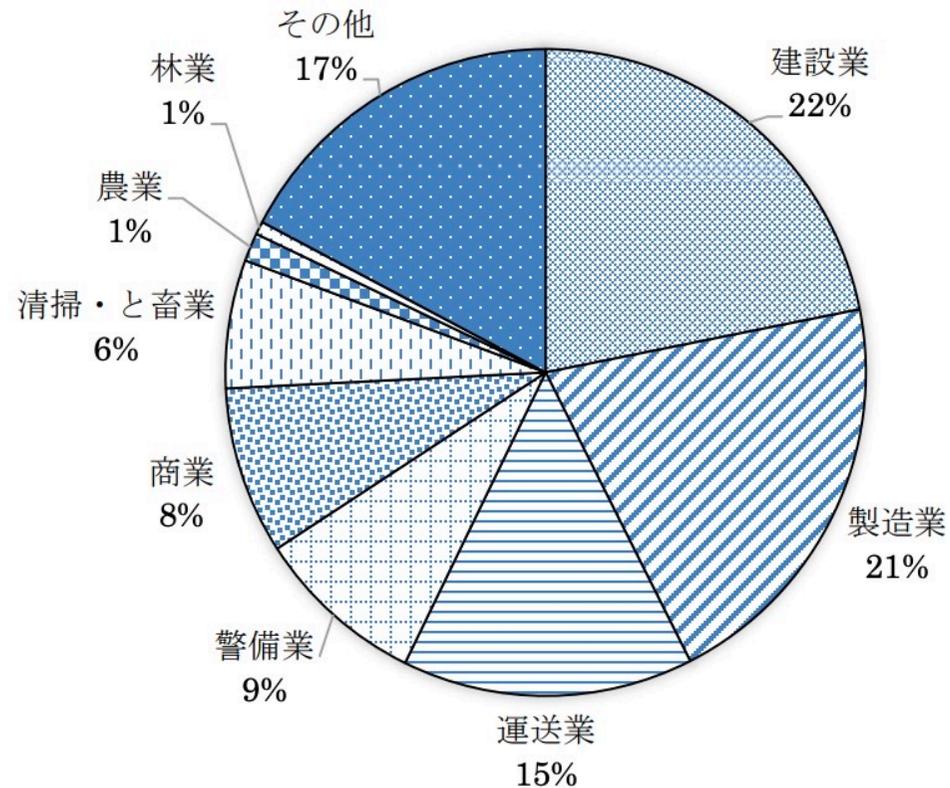
- 温暖化などにも伴い、職場での熱中症発症数は増加傾向



どんな業種に多いか？

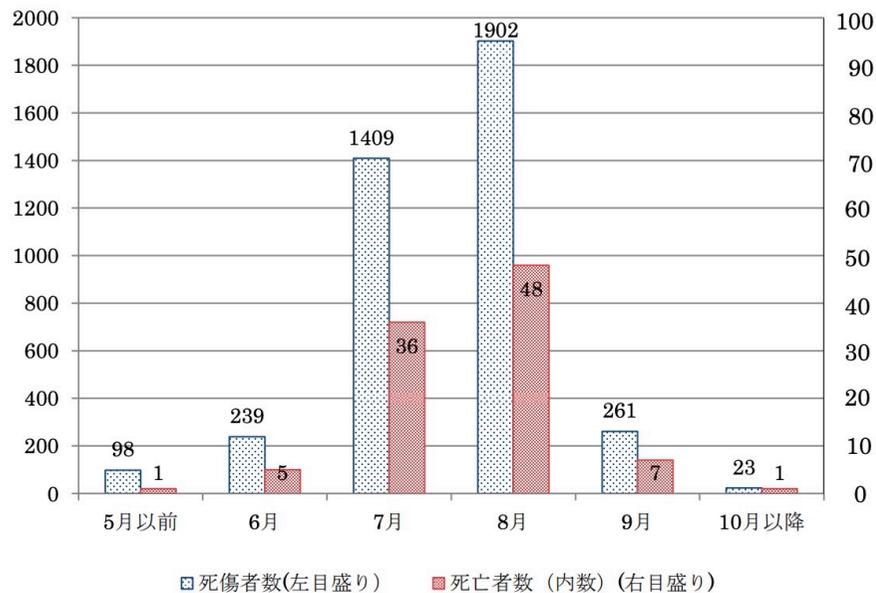
- 建設・製造・運送・警備などに多い

熱中症による業種別死傷者数の割合（2020年）

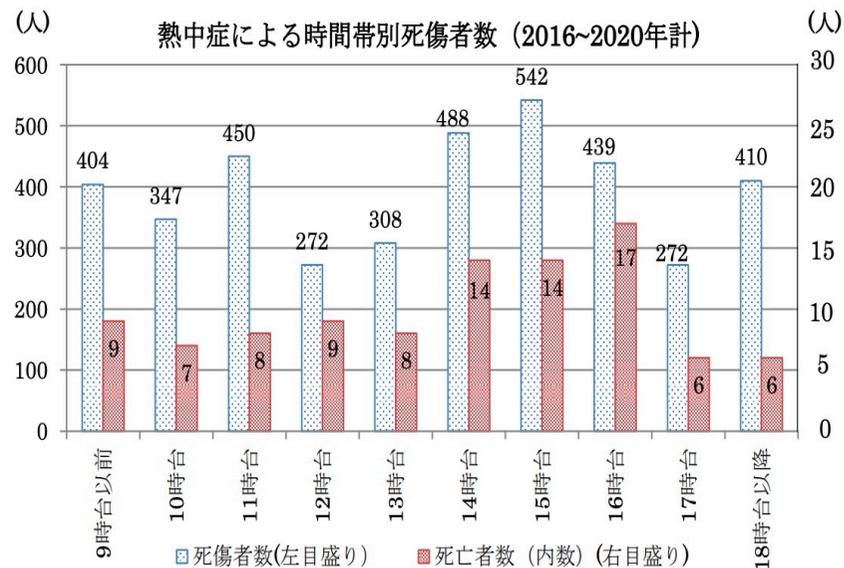


いつ起きやすいか？

時期：7～8月



時間帯：14～16時台



1. 熱中症について知る

 2. 熱中症対策を知る

3. 熱中症予防のポイント

体づくり

- ✓ 水分と塩分の補給
- ✓ 睡眠を十分にとる
- ✓ 風邪などの予防



環境づくり

- ✓ 涼しい環境
- ✓ 衣類
- ✓ 日差し対策（帽子や日傘など）



※職場での“作業づくり”は後述

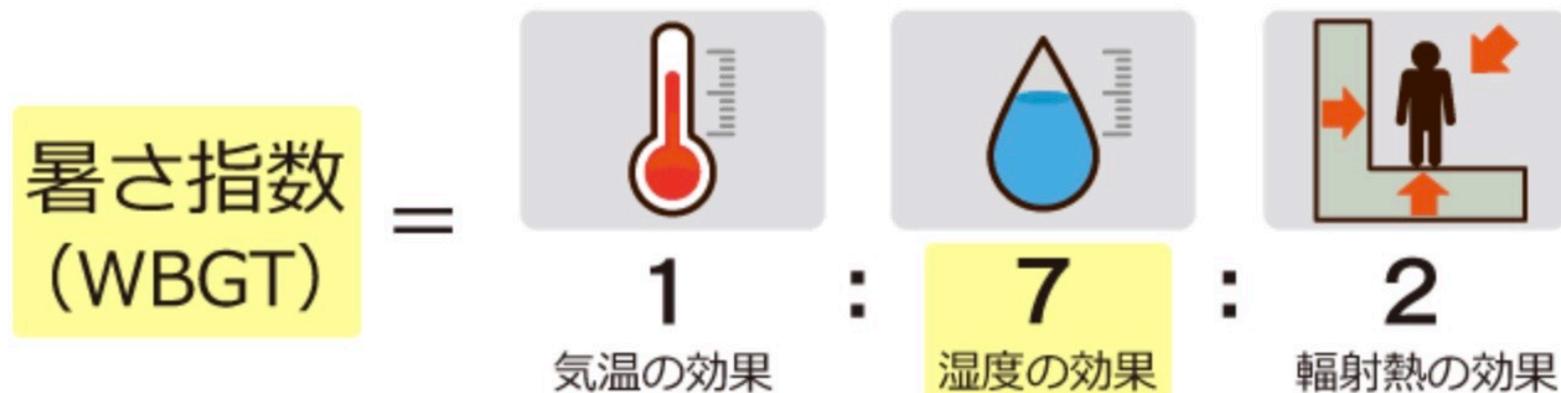
■ 汗は、蒸発した時に体温を逃がす

- 湿度が低い→ 汗が蒸発しやすい→ 体温を逃しやすい
- 湿度が高い→ 汗が蒸発しにくい→ 体温を逃しにくい！



湿度の影響を勘案した“気温” = WBGT（湿球黒球温度）

- 熱中症を予防するために作られた指数（“暑さ指数”などとも呼ばれる）
- 気温の効果より、湿度の効果を重視
- 特殊な温度計（湿球黒球温度計）を使用して測定

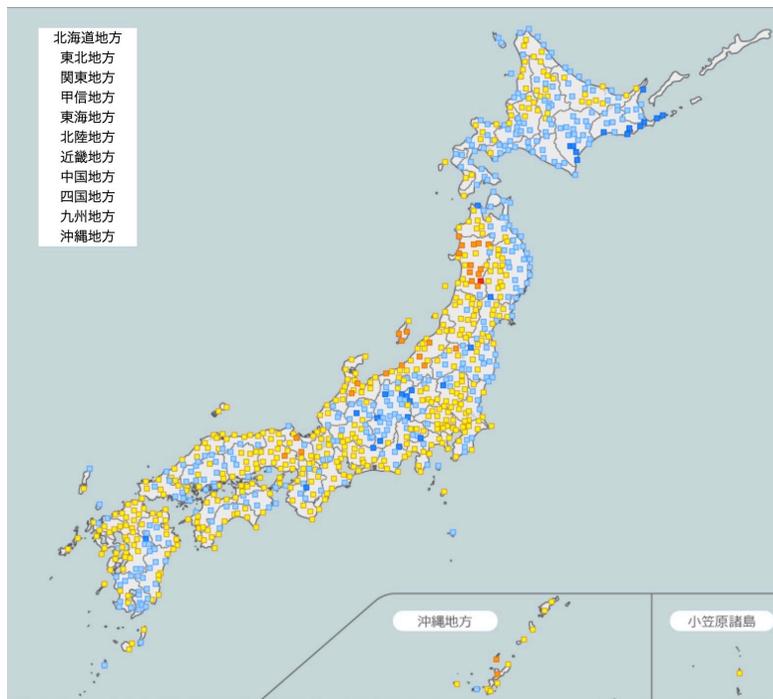


※輻射（ふくしゃ）熱 = 日射しを浴びたときに受ける熱や、地面、建物などから出ている熱
※屋内の場合は、湿度の効果 = 7, 輻射熱の効果 = 3として計算される

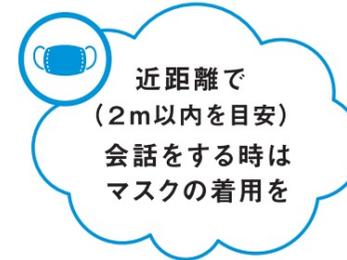
WBGTはどうやって知る？

- 一般的には→ 環境省から発表されているWBGT情報をチェック
 - 警戒アラートが出た時、メールを配信してくれるサービスもある
- 建設現場などリスクの高い場所では→ 専用のWBGT計測器を使用
 - 数千円から購入可能

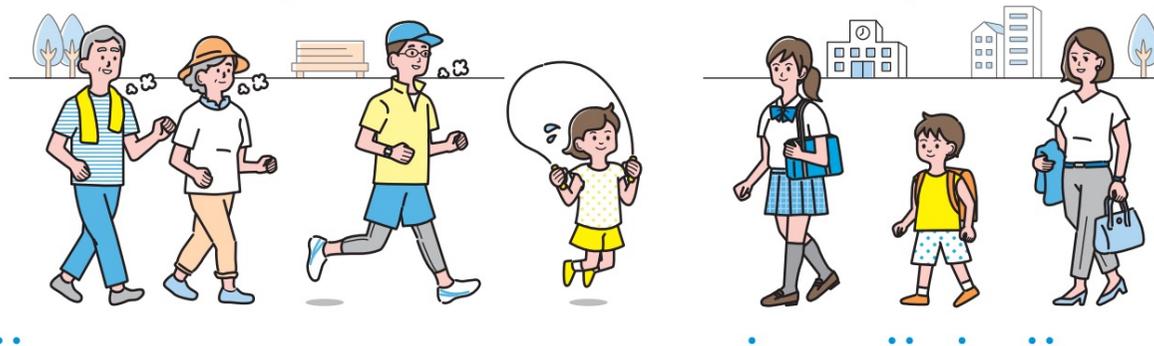
暑さ指数(WBGT)の実況と予測



特に運動時には、忘れずにマスクをはずしましょう



屋外での散歩やランニング、通勤、通学等も マスクの着用は必要ありません



- ・人との距離（2m以上を目安）が確保できて、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。
- ・マスクを着用する場合でも、屋内で熱中症のリスクが高い場合には、エアコンや扇風機、換気により、温度や湿度を調整して暑さを避け、こまめに水分補給をしましょう。



参考) いまの自分の熱中症危険度を知ろう

- 「熱中症ゼロへ」プロジェクトのサイトを利用して、いまの熱中症危険度をチェックしてみよう
- <https://www.netsuzero.jp/selfcheck>



現在のあなたの熱中症危険度は？
熱中症セルフチェック

パーソナルデータをもとに、現在の熱中症危険度を算出してお知らせ！

Q1 年代 診断したい方の年代に一番近いものを1つお選びください

乳幼児

小学生

中高生・成人

高齢者

Q2 活動レベル

暑さに体は慣れる？～暑熱順化について～

- 暑い日が続くと、体が暑さに対応しようとする（“暑熱順化”）
- 汗の量や皮膚血流量が増え、体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすくなる
- 運動や入浴をして汗をかく習慣があると、“暑熱順化”が進みやすいとされる
→ テレワークが増えて、運動量が減った際などにも要注意！



1. 熱中症について知る

2. 熱中症対策を知る

 3. 熱中症予防のポイント

熱中症の予防ポイント：体づくり

■ 毎日の健康管理に気をつける

- 睡眠不足、前日の飲酒、朝食の未摂取、風邪などによる発熱、下痢

■ 持病がある方は要注意

- 糖尿病、高血圧症、心疾患、腎機能低下



■ 屋外での作業場所→ 高温・多湿をできるだけ防ぐ＋水分補給をしやすく

- 日よけ・簡易的な屋根
- 風通し
- 水分・塩分の補給

■ 休憩場所をできるだけ設置

- 屋外の作業がある場合は、近くに休憩場所をできるだけ設置
- 冷房や扇風機を設置
- 氷、冷たいおしぼり、シャワーなど
- 水分・塩分の補給



■ 時間管理

- 熱くない時期・時間帯に実施
- 休憩時間を設ける

■ 体の“慣れ”期間を設ける

- 暑さに体は慣れるには、1週間程度はかかる
- 梅雨明けの暑くなった時期は、暑い環境での作業は最初は短めに

■ 水分・塩分の摂取

- こまめに、水分・塩分をとる（糖分や塩分のとりすぎには注意）

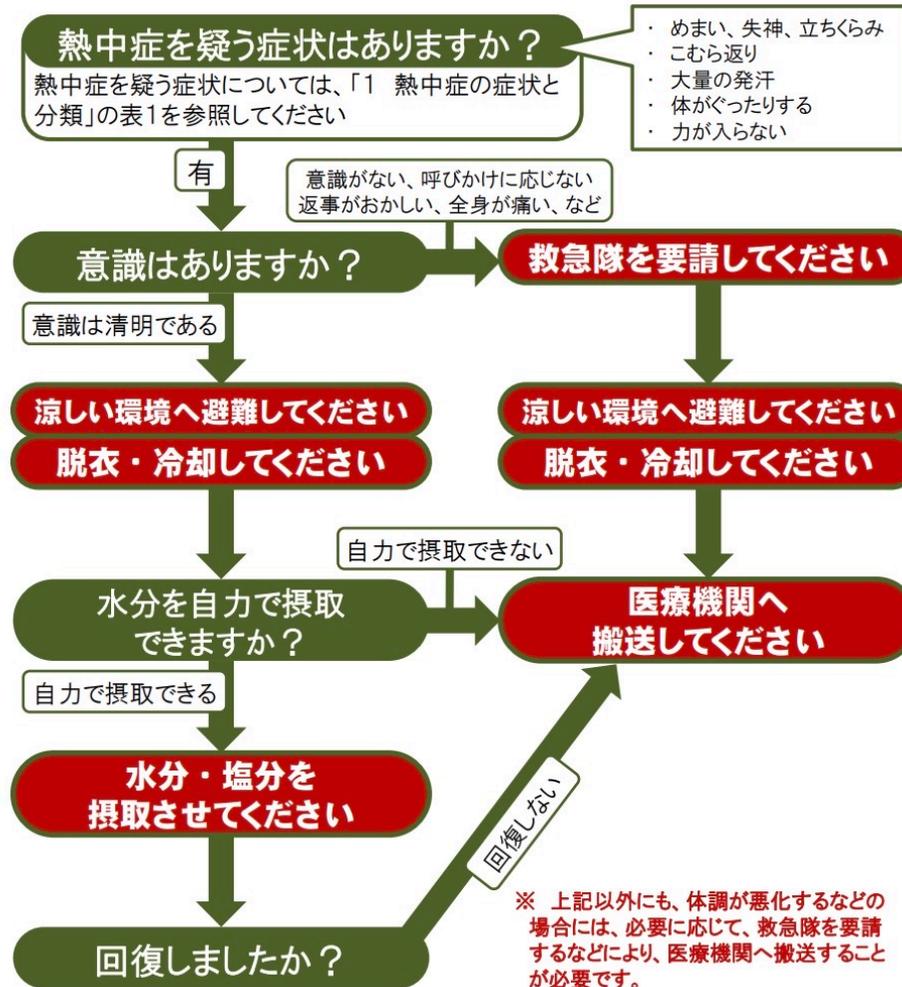
■ 服装

- 透湿性・通気性の良い服装
- 通気性のよい帽子



もしも、「熱中症かな？」と思ったら

■ 意識がない・水分を飲めない・症状が改善しない場合は、医療機関へ



参考にしやすいサイト

- 環境省. 熱中症予防情報サイト ([リンク](#))
- 厚生労働省. 熱中症予防のための情報・資料サイト ([リンク](#))
- 熱中症ゼロへプロジェクト. 熱中症ゼロへ ([リンク](#))