



produced by **MEDIPLAT**

2024年4月

# 衛生講話資料

## 熱中症

～オフィス業種向け～

株式会社Mediplatの許可無く  
対外的に参照・配布することを禁じます

## 1. 熱中症の基礎知識

1. 熱中症とは、起きやすい状況
2. 熱中症の「3大勘違い」
3. 高齢者は注意
4. WBGT(暑さ指数)とは
5. 生活・運動における対応

生活・仕事双方で  
熱中症予防を！

## 2. 職場での熱中症対応

1. オフィスワークでの予防
2. 緊急時の対応



体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされ発症する**障害**の総称

### 熱中症の症状と重症度分類

重症度	イメージ	実際の症状	レベル
I度	歩ける 分かる 	めまい・失神（たちくらみ）・生あくび 筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り） 大量の発汗	<b>軽</b> ↓ <b>重</b>
II度	歩けない 分かる 	頭痛・気分の不快・吐き気・おう吐 倦怠感・虚脱感（体に力が入らない等） 集中力や判断力の低下 <i>放置すれば 後遺症・死亡も</i>	
III度	歩けない 分からない 	意識障害・痙攣・手足の運動障害・高体温 （呼びかけへの反応がおかしい、ガクガクと ひきつけがある、まっすぐ歩けない等） <i>重症型は 死亡率≧30%</i>	

環境省、「熱中症環境保健マニュアル2022」を参考に作成

# 熱中症が起きやすい状況

## ■ 環境的要因



**高温多湿**  
(特に30°C/80%↑)



**風が弱い**  
(熱がこもる)



**日差しが強い**  
(地面の照り返し)



**急に暑くなった日**



**火を使う**  
(高温多湿の環境)



**屋外の作業**  
(日射で表面温度↑)



**防護服による作業**  
(熱がこもりやすい)

建設業  
製造業  
運送業  
などに多い

**エアコンがない屋内は特に注意！！！！**

## ■ 個人的要因 (体質/状態など)



**脱水状態**  
(下痢や発熱)



**高齢者・乳幼児**  
(体温調整機能が弱い)



**持病**  
(糖尿病・心臓病等)



**肥満**  
(熱がこもる)

## ■ 個人的要因 (行動)



**激しい運動**  
(熱を産生させる)



**前日のアルコール**  
(脱水状態)



**カフェイン摂取**  
(利尿・脱水状態)



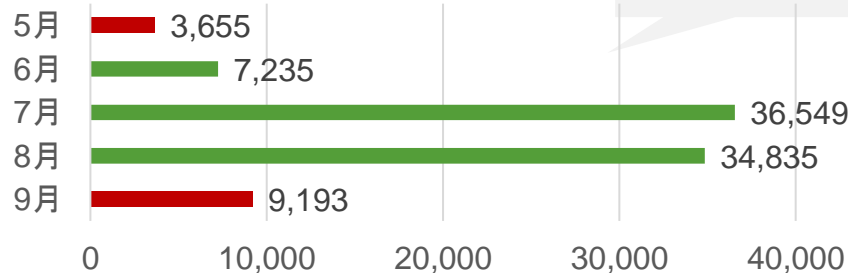
**朝食抜き**  
(脱水状態)

# 熱中症「3大勘違い」

- ① 夏しか起きない
- ② 外で起きるもの
- ③ 子どもや高齢者のもの

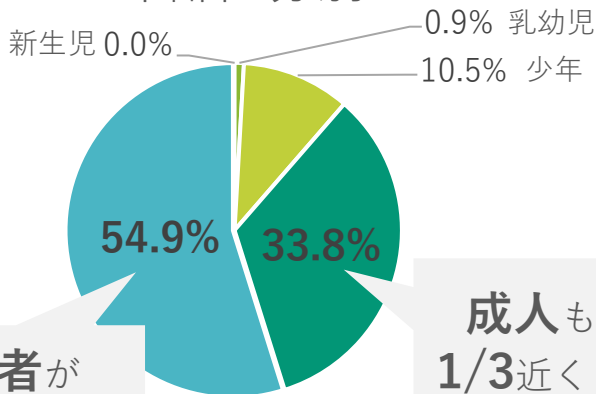


### 救急搬送人数



春や秋にも発生

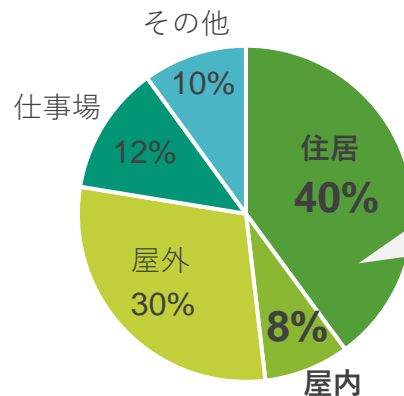
### 年齢区分別



高齢者が半数以上も

成人も1/3近く！

### 発生場所別



屋内発生が半数近く！

## 令和5年の救急搬送者数 91,467人！！！！

総務省消防庁「令和5年の熱中症による救急搬送状況の概要」より作成

## ■ 高齢者の熱中症が増加

### ・ 65歳以上が救急搬送に占める割合

2010～2017年は40～50%

2018～2021年は48～58%と**増加中**

### ・ 住宅での発生が56.5%と半数以上

室内なら安心  
ではない！

## ■ 熱中症にかかりやすい理由

- ・ 「暑い」「のどの渇き」が感じにくくなる
- ・ 発汗量が減少する etc...

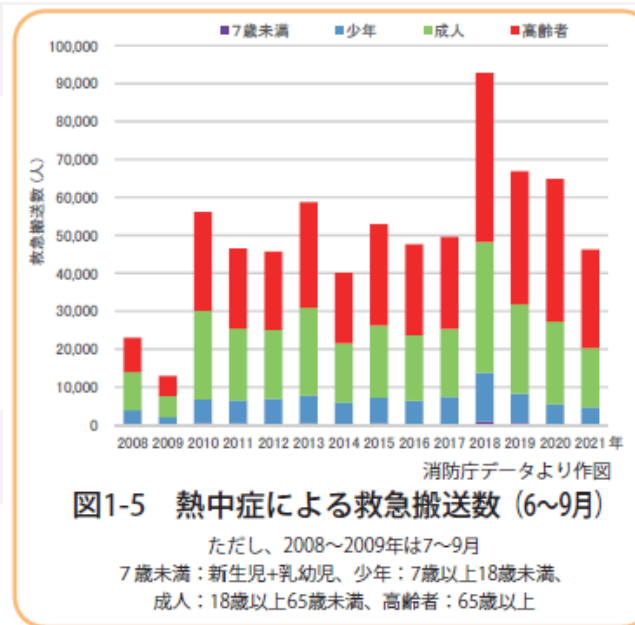


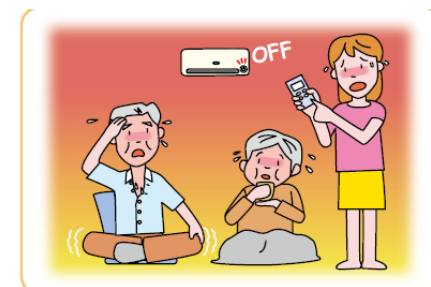
図1-5 熱中症による救急搬送数 (6~9月)

ただし、2008～2009年は7～9月

7歳未満：新生児+乳幼児、少年：7歳以上18歳未満、  
成人：18歳以上65歳未満、高齢者：65歳以上

## ■ 熱中症対策

- ・ のどが渇かなくても水分補給
- ・ 風通しの良い涼しい服装で過ごす
- ・ 部屋の温度が28℃になるようにエアコンを設定



## 家庭・職場どちらも注意が必要

環境省、「熱中症環境保健マニュアル 2022」より引用

# WBGT（暑さ指数）とは

## 熱中症予防のための「暑さ」の指標

→ 「気温」ではない！

- ① その場の気温・湿度から求める→
- ② 地域のWBGT値を調べる↓



※ここで各拠点が調べられる

その他予防情報やメール配信も活用を



相対湿度(%)

	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	
40	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	
39	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	
38	28	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	
37	27	28	29	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	
36	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	39	39	
35	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	38	
34	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	37	
33	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32	33	34	35	35	36	
32	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35	
31	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	33	34	
30	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	32	32	33	
29	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29	29	30	31	31	32	
28	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31	
27	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29	29	30	
26	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	
25	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	
24	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	
23	16	17	17	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	
22	15	16	17	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	
21	15	15	16	16	17	17	18	19	19	20	20	21	21	22	23	23	24	
WBGT値	注意 25℃未満					警戒 25℃～28℃					嚴重警戒 28℃～31℃					危険 31℃以上		

(ここで、28℃～31℃は、28℃以上31℃未満の意味)

(日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針」Ver.1 2008.4 から)

厚生労働省、「熱中症を防ごう!」リーフレットより引用

**暑い環境は必ず測定をすること!**

※測定時はJIS規格(B7922)適合品を用いる

## ■ (業務でない)運動のWBGT基準値

表1-1 暑さ指数(WBGT)に応じた注意事項等

暑さ指数 (WBGT)による基準域	注意すべき生活活動の目安*1	日常生活における注意事項*1	熱中症予防運動指針*2
危険 31以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	<b>運動は原則中止</b> 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
嚴重警戒 28以上 31未満		外出時は炎天下を避け室内では室温の上昇に注意する。	<b>嚴重警戒</b> (激しい運動は中止) 熱中症の危険性が高いため、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
警戒 25以上 28未満	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。	<b>警戒</b> (積極的に休憩) 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
注意 25未満	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	<b>注意</b> (積極的に水分補給) 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。

\*1 日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3.1」(2021)

\*2 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)

環境省、「熱中症環境保健マニュアル 2022」より引用

各種マニュアルを活用して対策を→  
(特に顧客対応など)

### ① 環境省

「熱中症環境保健マニュアル」



### ② 日本生気象学会

「日常生活における熱中症予防指針」



### ③ 日本スポーツ協会

「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」



熱中症とは、暑熱環境で発生する障害の総称で、「熱失神」、「熱けいれん」、「熱疲労」、「熱射病」、に分けられます。  
スポーツによる熱中症事故は、適切に予防さえすれば防げるものです。しかしながら、予防に関する知識が十分に普及していないため、熱中症による死亡事故が毎年発生しています。とくにこの数年、猛暑の夏が続き熱中症の危険性も高くなっています。  
日本スポーツ協会では、熱中症予防の原則を「熱中症予防5ヶ条」としてまとめ、熱中症事故をなくすための呼びかけを行っています。





# オフィスワークでの熱中症を防ぐために

## ■ 水分補給

- ・ **1時間にコップ1杯**を目安に水分補給  
→一気にたくさん飲まない
- ・ 汗をかかない時の水分補給は**水か麦茶**  
→大量に汗をかく時のみ、  
スポーツドリンクや経口補水液を活用
- ・ **ペットボトル症候群**に注意



ペットボトル症候群とは

清涼飲料水・ジュースなどを  
大量に飲み続けることに  
よっておこる急性の糖尿病

(症状) 著しい口渇感・多尿・  
倦怠感・腹痛・嘔気など

## ■ 職場での対策

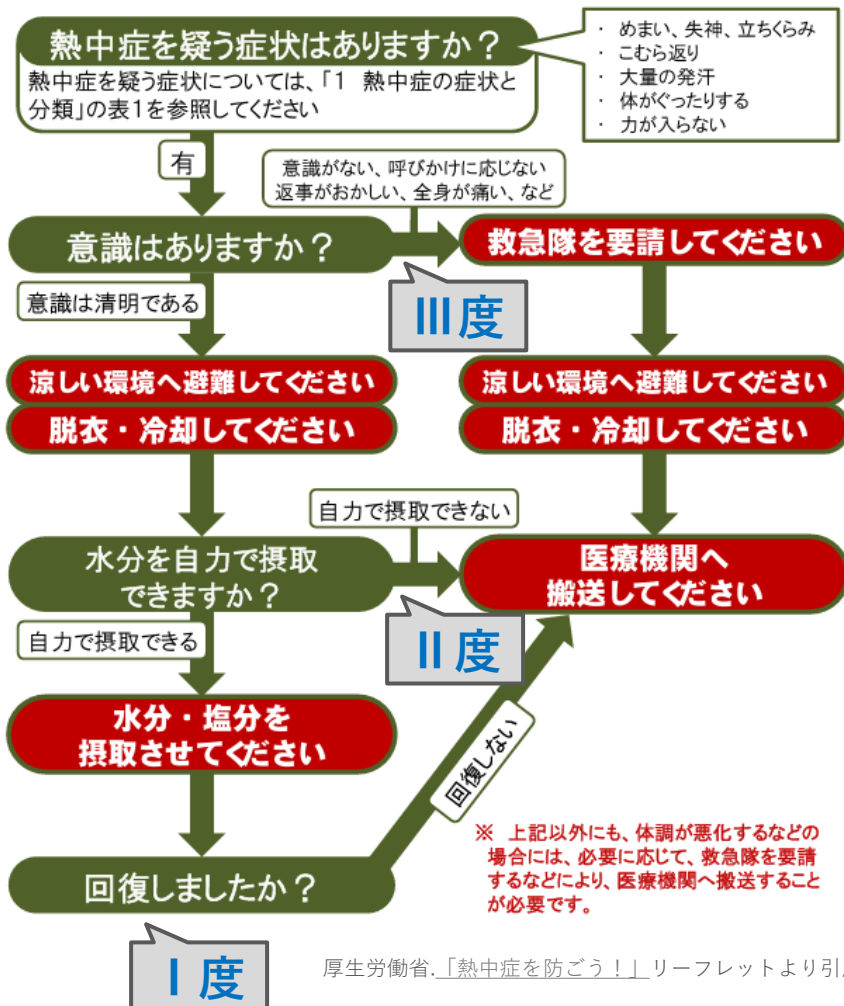
- ・ **通勤と外回りに注意が必要**  
→駐車場の車はサンシェードなどで対策  
→外回りの多い従業員に飲料・塩タブレットや水分補給手当を支給
- ・ **マスク着用と熱中症のリスクとの関係は認められない**  
→感染リスクが高い場所では装着するよう周知

暑さ指数(WBGT)を  
周知+行動に活かす



# 熱中症？と思ったら

## すぐに対応・迷ったら重症扱いが原則



重症度	イメージ	基本的な対応
I度	歩ける 分かる	職場で休養 →病院or落ち着いたら帰宅
II度	歩けない 分かる	速やかに医療機関を受診
III度	歩けない/ 分からない	すぐに救急要請 & 徹底的に冷やす

### 重要ポイント

- 意識がなければ**即**救急車  
(上司への報告より先！)
- とにかく**冷やす**  
(人を集めてできること全て行う)
- 絶対に**1人にしない**  
(涼しくしても症状が進行する場合も)

厚生労働省、「熱中症を防ごう！」リーフレットより引用

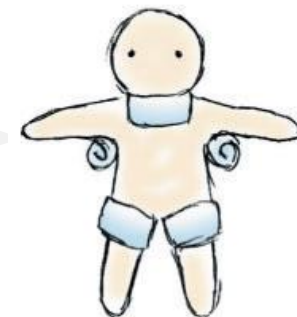
## ① 適切なトリアージ

**意識がない** →①周囲の助けを呼ぶ、②救急車を呼ぶ、③他の対応  
**水が飲めない**→①周囲の助けを呼ぶ、②他の対応をしつつ医療機関へ搬送

## ② 安全な場所で冷やす

- ① 涼しい場所へ移動する
  - ② 衣服を脱がす
  - ③ 体を冷やして体温を下げる
  - ④ 塩分や水分を補給
- ※意識がはっきりしない場合は水分禁止

太い血管のある**脇の下**、  
**両側の首筋**、  
**足の付け根**を冷やす



環境省、「熱中症環境保健マニュアル 2022」より引用

## ② 1人にせず見守る

最初元気でも、既に進行しているとあとから悪化することもある  
→救急隊に引き継ぐ/医療機関へ搬送/症状が完全に消失 まで誰かがつく

**最初の対処が適切かで、その後が大きく変わる！**