

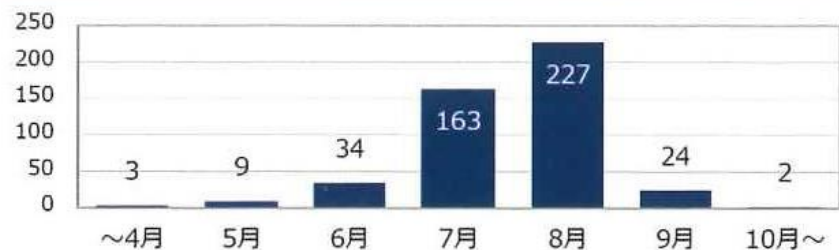
# KY研修 熱中症対策

---

有限会社岩月組  
令和6年6月25日

# 熱中症発生状況

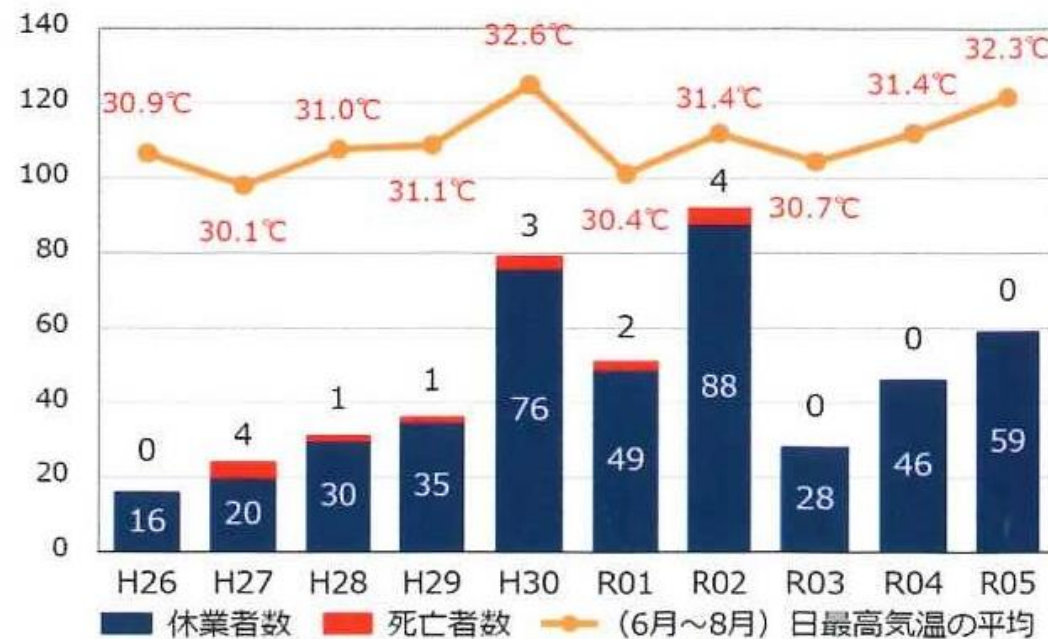
月別発生状況（過去10年分）



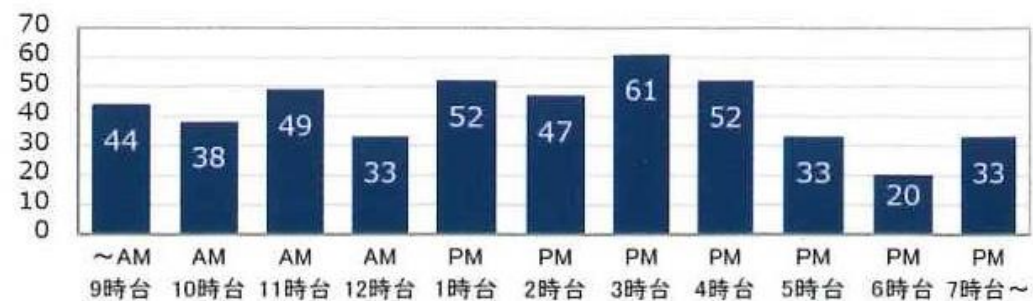
作業場所別発生状況（過去10年分）



気温と熱中症発生状況の関係



時間帯別発生状況（過去10年分）



# 熱中症とは

---

高温多湿な環境のもと、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内で熱がこもり筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。

# 熱中症の症状と見分け方

## 熱中症の症状と重症度分類

重症度	症状	手当
I度	<ul style="list-style-type: none"><li>● 顔面蒼白</li><li>● 脱水</li><li>● 吐き気</li><li>● めまい、立ちくらみ</li><li>● 急性の筋肉痛、こむら返り</li></ul>	<b>119番▶応急手当</b> ✓ 冷所で安静 ✓ 身体を冷やす ✓ 水分と塩分の補給 ✓ 見守り
II度	<ul style="list-style-type: none"><li>● 口の渇き</li><li>● めまい</li><li>● 頭痛</li><li>● イライラする</li><li>● <small>けんたいかん</small> 倦怠感</li></ul>	<b>* 医療機関での診察が必要</b>
III度	<ul style="list-style-type: none"><li>● 意識がない</li><li>● けいれん発作</li><li>● 身体が熱い</li></ul>	<b>* 入院治療が必要</b>

(働く人の今すぐ使える熱中症ガイドより)

# 熱中症の種類(4種類)

---

## ①熱失神

炎天下でじっと立っていたり、立ち上がったときや、運動して汗をかいたときに見られるのが熱失神です。皮膚血管の拡張と下肢への血液貯留により、一時的に脳への血流が減少することで起こります。

熱失神のおもな症状は、めまいや失神などです。

# 熱中症の種類(4種類)

---

## ②熱けいれん

大量の汗をかいて塩分が失われている状態で、水（あるいは塩分の少ない水）を補給することにより、血液中の塩分濃度がさらに低下して起こるのが熱けいれんです。

熱けいれんのおもな症状は、痛みをともなう筋肉のけいれんで、四肢の筋肉や腹筋などに見られます。

# 熱中症の種類(4種類)

---

## ③熱疲労

熱疲労は、発汗による脱水と皮膚血管の拡張が原因で、循環不全に陥った状態を指します。

熱疲労のおもな症状は、脱力感・倦怠感・吐き気・頭痛です。症状が重くない場合は、スポーツドリンクなどで速やかに水分と塩分を補給すると、通常は回復します。

# 熱中症の種類(4種類)

---

## ④熱射病

熱射病は、体温が40度以上になるほど過度に上昇し、脳の機能に異常が出たり、体温調節機能が働かなくなったりする状態です。

応答が鈍く、普段と異なる言動が見られたら、熱射病の可能性があります。また、全身のけいれんやふらつきも、熱射病の症状の一つです。

※体温が高い状態が続くと、脳だけでなく、肝臓・腎臓・肺・心臓などの多臓器障害を併発するおそれがあるため、注意しなければなりません。



# 熱中症の見分け方

## あれっ、何かおかしい

手足がつる

立ちくらみ・めまい

吐き気

汗が止まらない/汗がでない

## これも初期症状

なんとなく体調が悪い

すぐに疲れる

## あの人、ちょっとヘン

イライラしている

フラフラしている

呼びかけに反応しない

ボーっとしている

- 熱中症が疑われる症状が見られたら、すぐに作業を中止して、119番してください。  
専門知識がないと熱中症が判断できないからです。  
救急隊員なら応急措置ができます。病院に行けば、救急医が診察してくれるので安心です。

直ちに作業中止

119番

# 脱水症状を見つけるポイント

## 脱水症状を見つけるポイント

- 熱中症の裏には脱水症状（水分・塩分などの電解質の不足）が隠れています。
- **大量の発汗、目がしみるような塩分の濃い汗が出始めたら要注意！！**

- ① 原因不明の発熱
- ② 急激な体重減少（7日以内に4%を超える体重減少）
- ③ 尿が濃くなる
- ④ わきの下が乾燥する
- ⑤ 舌が乾燥する
- ⑥ 手の甲の皮膚をつまみ上げると直ぐに戻らない（3秒以上戻らない）
- ⑦ 親指の爪を押さえて離すと、赤みが直ぐに戻らない（3秒以上戻らない）
- ⑧ 末端の血行が悪くなり、手足が冷たくなる（血液が重要な臓器に集まるため）

# 熱中症の応急手当



救急車到着までの  
**応急手当**が  
運命を左右する

作業着を脱がせ、水をかけ、全身を急速冷却する



- 救急車が到着するまでの応急手当が運命を左右します。
- 熱中症になると、迅速かつ適切な救急救命措置を行っても命を救えないことがあります。
- 着衣を脱がせ、水をかけ、全身を急速冷却してください。

# 熱中症を防ごう

## 1 日々の健康管理

- 熱中症の予防のためには、日々の健康管理が重要です。次の事項に留意し、健康管理に努めましょう。



- 夜更かしを避け、睡眠時間を十分に確保しましょう。



- 朝食は必ずとるようにしましょう。
- 水分及び塩分の補給にもなります。



- 飲酒は適量にし、脱水を防ぐため、就寝前や起床後に少なくともコップ 1 杯程度の水分をとりましょう。

## 2 適切な休憩



- 仕事に集中するあまり「終わるまで…」、「一段落つくまで…」と、つい無理をしてしまいがちです。例え作業途中であっても休憩時には作業を中断し、確実に休憩を取りましょう。
- 管理者から休憩を指示された場合には、**自分の判断で作業を続けず、指示に従いましょう。**
- 休憩の際に 10～15℃の水や飲料容器で手のひらを冷やすと体温を下げるのに効果的です。**(温度が低すぎると血行が悪くなって逆効果**なので、保冷材等を使用する場合は冷えすぎに注意してください)

## 3 水分及び塩分の摂取



- 熱中症の予防のためには、**あらかじめ水分、塩分を摂っておくことが重要です。**喉が渴いてから摂っていては手遅れになる場合があります。
- 1日の作業開始前や休息時等、作業に取りかかる前には、例え喉が渴いている自覚がなくても十分に水分、塩分を補給するようにしましょう。

4

異常を感じたら  
すぐに申し出る



- 体調の悪さを感じても「少し休めば大丈夫」と、つい無理をした結果、重篤な症状となったケースが非常に多くあります。
- 兆候を感じたらまずは**管理者に申し出る**ようにし、自分だけで「問題ないだろう」と判断することは避けるようにしましょう。

兆候を感じた時には  
早急に職長に報告しましょう！