

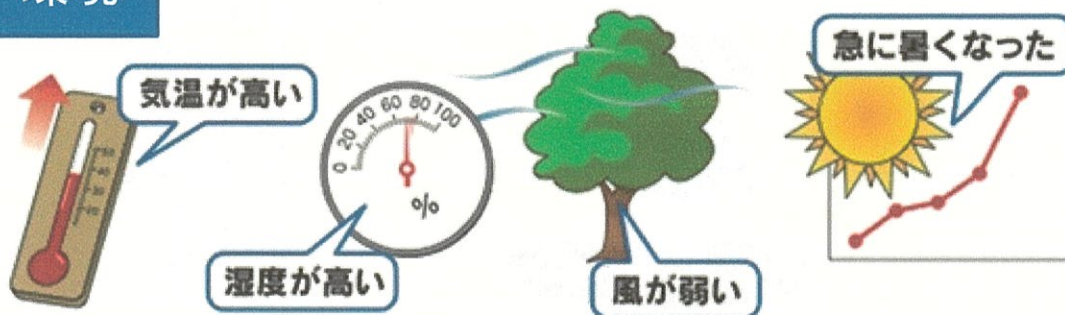
熱中症予防について ～暑い夏を乗り切ろう！～

令和6年6月25日
南九州市知覧保健センター



【こんな日は熱中症に注意！】

環境



- ・気温が高い(28℃以上)
- ・湿度が高い(70%以上)
- ・急に暑くなった日・暑くなりはじめの日
- ・風の弱い日・風のない日
- ・熱帯夜の翌日

【こんな方は特に注意】

からだ



- ・高齢者や乳幼児, 肥満の方
- ・糖尿病や精神疾患といった持病
- ・低栄養
- ・下痢やインフルエンザでの脱水状況
- ・二日酔いや寝不足といった体調不良

環境省HP(熱中症予防情報サイト)より抜粋

【こんな行動は特に注意】

行動



- ・激しい筋肉運動や, 慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給できない状況

環境省HP(熱中症予防情報サイト)より抜粋

環境 からだ 行動

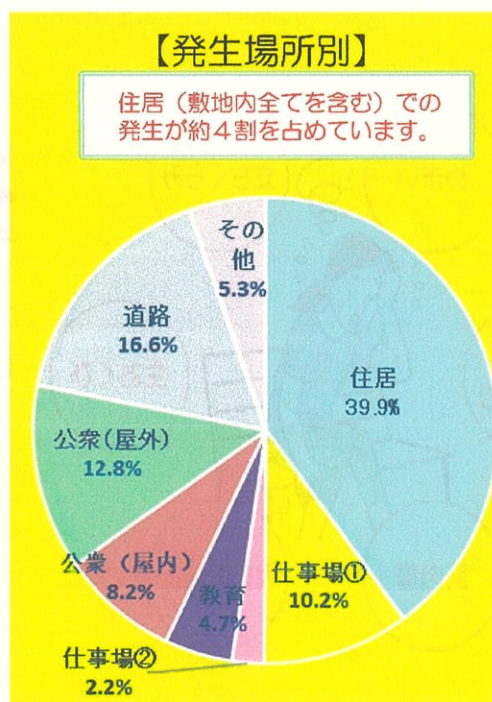
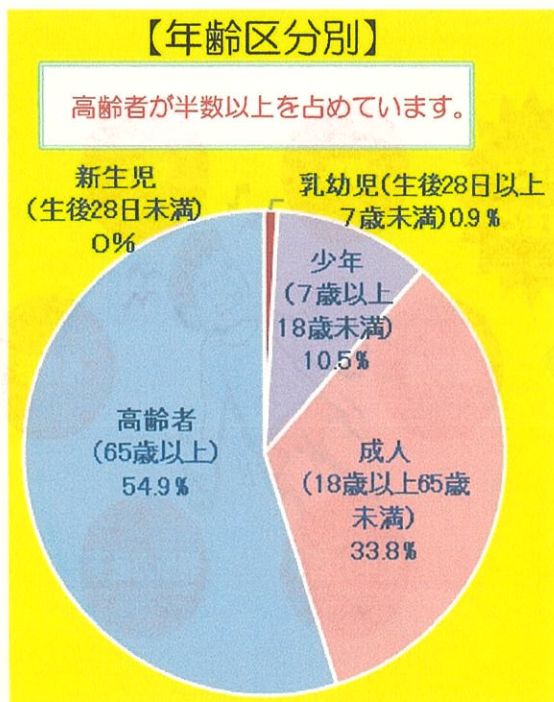
これら3つの
要因により

熱中症を引き起こす可能性があります！



環境省HP(熱中症予防情報サイト)より抜粋

高齢者は特に注意が必要です！



消防庁チラシ(熱中症を予防して元気な夏を!)より抜粋

！ 高齢者は特に注意が必要です

1 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

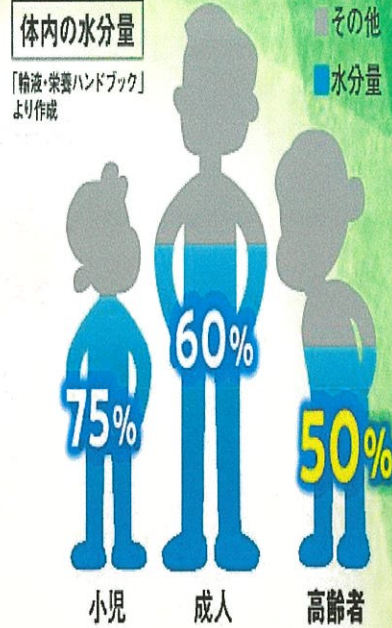
2 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3 暑さに対する体の調節機能が低下します

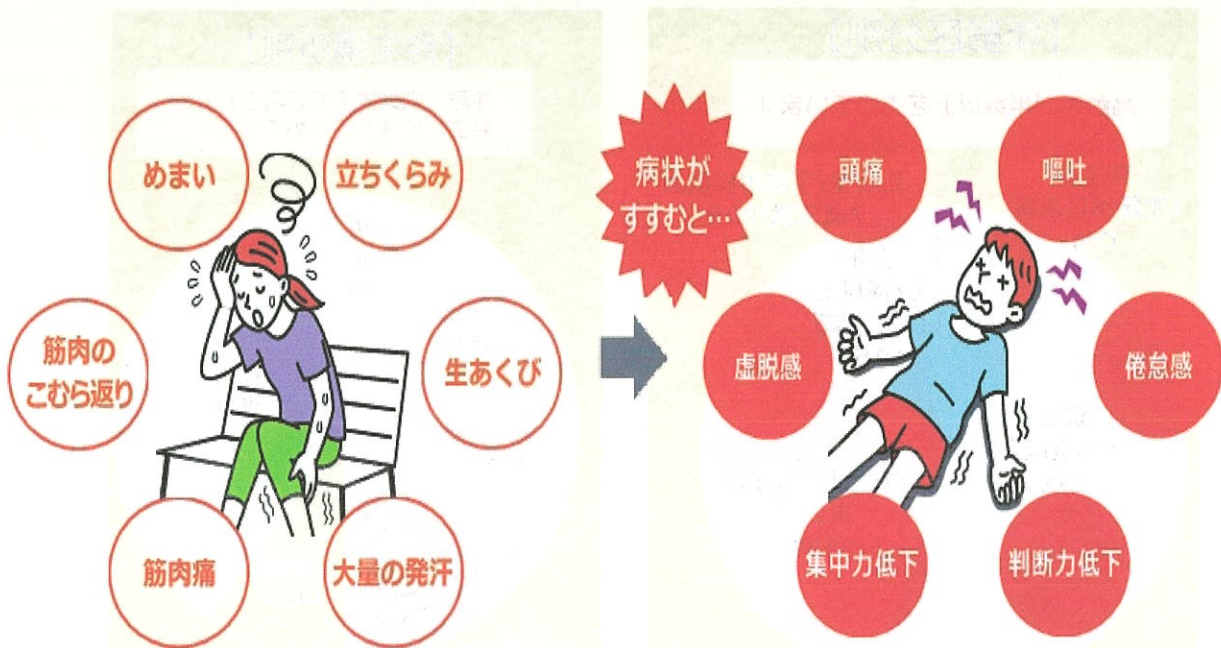
高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。



厚生労働省・経済産業省・環境省チラシ(高齢者のための熱中症対策)より抜粋

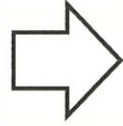
熱中症の症状



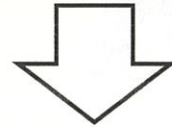
厚生労働省チラシ(熱中症予防のために)より抜粋

熱中症の症状と対応 重症度Ⅰ度

- ・めまい
- ・たちくらみ
- ・筋肉のこむら返りがある
- ・手足のしびれ



- ①冷所で安静
- ②体を冷やす
- ③水分と塩分の補給
- ④見守り



※症状が**改善すれば**受診の必要はありません



消防庁チラシ(熱中症は予防が大切です)を一部改編

熱中症の症状と対応 重症度Ⅱ度

- ・頭痛
- ・吐き気、吐いた
- ・倦怠感
- ・判断力・集中力低下



- ①冷所で安静
- ②体を冷やす
- ③水分と塩分の補給
- ④衣服をゆるめ体を冷やす
- ⑤見守り



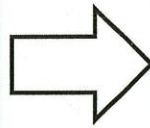
※口から飲めない場合や症状の改善がみられない場合は**病院受診が必要**



消防庁チラシ(熱中症は予防が大切です)を一部改編

熱中症の症状と対応 重症度Ⅲ度

- ・意識がない
- ・けいれん発作
- ・身体が熱い



- ①冷所で安静
- ②衣服をゆるめ保冷剤等で体を冷やす
- ③水分と塩分の補給
- ④見守り

+



すぐに、**119番**救急隊を要請する

※救急車の到着前から、現場ですぐに体を冷やしはじめることが必要です。

消防庁チラシ(熱中症は予防が大切です)を一部改編

体の冷やし方のポイント



首の周り
脇の下
足の付け根

※太い血管のある部位に氷のうやぬれタオルをあて、うちわなどであおぐ。室内なら、扇風機やエアコンを活用してください。

消防庁チラシ(熱中症は予防が大切です)より抜粋

熱中症の予防ポイント ①体調管理

こまめな水分補給



- ・のどが渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
 - ・大量に汗をかいたら、スポーツドリンクや経口補水液で水分補給を。
- ※心臓病・腎臓病などの水分制限がある方は必ず主治医に確認してください。

厚生労働省・経済産業省・環境省チラシ(高齢者のための熱中症対策)より抜粋

熱中症の予防ポイント ①体調管理

バランス良く食事をとる



- ・肉や魚，野菜をしっかり食べて，たんぱく質，ビタミンなどバランス良く栄養をとりましょう。
- ・野菜や果物はミネラルや水分を多く含み，脱水症状への対策にも効果的です。
- ・食欲がない時でもおかずだけは食べましょう。

脱水のために塩分をとったほうが良いと言われますが、味付けは濃くしたほうが良いですか？



ここで注意してほしいのが、塩分の取り過ぎ！

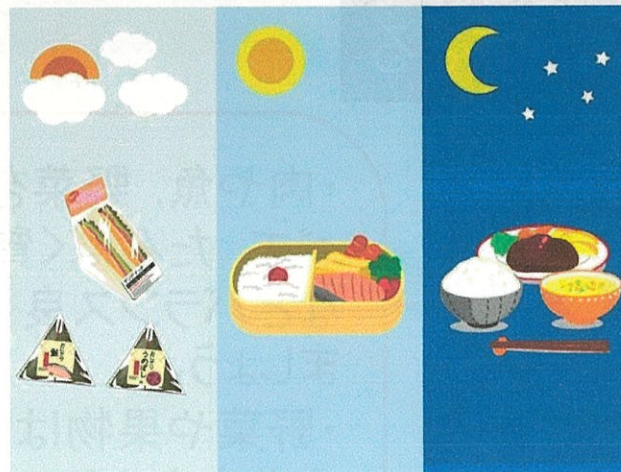
男性：7.5g 女性6.5g

それ以上はとらないこと。

梅干し中1個 2.2g

親指と人差し指中指の3本の指でつまんだ「塩ひとつまみ」は約1g

「1日3食」しっかり食べれば、必要な塩分は摂取できる



日本人の食塩摂取量の平均値：10.1g/日
(摂取目標の平均値：8gなので塩分摂取過多)

令和元年(2019)「国民健康・栄養調査」より

熱中症の予防ポイント ①体調管理

運動で汗をかく習慣を身に着け、暑さに強いからだづくり



・日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけていると、暑さに対応しやすくなり、熱中症になりにくくなります。お勧めは暑さが本格化する前から、少し速足でのウォーキングを習慣化すること。

熱中症の予防ポイント ①体調管理

体温測定と体調チェックを習慣に



◎体調チェックのポイント◎





- よく眠れたか
- 食事をしたか
- 体調はよいか
- 二日酔いがないか
- トイレで尿の色を確認

「よく汗をかいたからビールを飲もう」という男性の方が多いのですが、お酒は脱水予防になるんですか？



どのような種類のお酒であっても、アルコールは尿の量を増やし体の中の水分を排出してしまうため、汗で失われた水分をお酒で補給するのは間違いです。

体温測定と体調チェックを習慣に

- よく眠れたか  寝不足だと体温調整機能が低下
- 食事をしたか  食事で水分・塩分・糖質などを摂取
- 体調は良いか  持病のある人には「服薬確認」も
- 二日酔いしていないか  二日酔いの場合は、すでに脱水状態

脱水が進むと尿量が減り、色が濃くなる



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

いい感じですよ。普段通りに水分をとりましょう。

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。

②～⑤
水分を補給して
身体の水分量を
回復させましょう

⑤より濃いときは
すぐに報告して下さい

厚生労働省チラシ（働く人の今すぐ使える熱中症ガイド）より抜粋

皮膚をつまみ上げて「脱水状況」の確認

手の甲の皮膚をつまみ上げて放し
もとに戻るのに2秒以上かかれば「脱水」の疑いあり



高齢者で確認しやすい

厚生労働省チラシ（働く人の今すぐ使える熱中症ガイド）より抜粋

熱中症の予防ポイント ①体調管理

快適な睡眠環境に



- ・就寝時もエアコンを活用
- ・寝る前に水分補給を
- ・涼しい素材の寝具や衣服で寝る

熱中症の予防ポイント ②室内の工夫

部屋の温度を測る

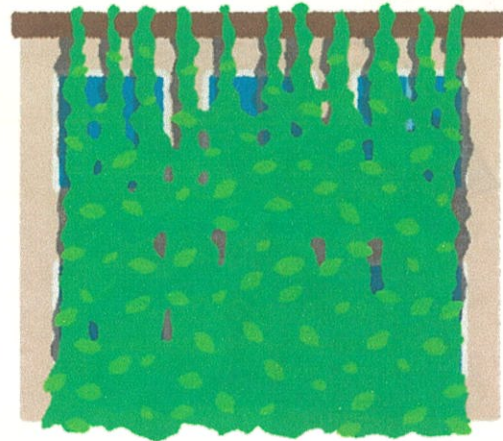


- ・エアコンなどを上手に使って室温調整をしましょう！
- ★エアコン使用時の目安
温度：24℃～26℃
湿度：50%～60%
- ※エアコンの設定ではなく、室内の状態では温度は28℃、湿度は70%が上限になるように

熱中症の予防ポイント ②室内の工夫

日差しをさえぎる・風通しをよくする

- ・すだれやカーテンを活用して直射日光を遮る
- ・密閉された浴室やトイレ、寝室などは、換気扇や扇風機を活用する、ドアを開けるなど、意識して風通しをよくしましょう。



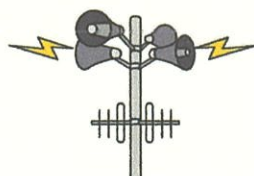
厚生労働省チラシ(熱中症予防のために)より抜粋

厚生労働省・経済産業省・環境省チラシ(高齢者のための熱中症対策)より抜粋

熱中症の予防ポイント ③外出時の工夫

熱中症警戒アラートの確認

前日夕方(17時頃)、または当日早朝(5時頃)に都道府県ごとに発表
テレビ・ラジオ・防災無線・SNSを通じて発信



熱中症予防情報サイト
<https://www.wbgt.env.go.jp/>



厚生労働省チラシ(働く人の今すぐ使える熱中症ガイド)より抜粋

熱中症の予防ポイント ③外出時の工夫

日傘や帽子の着用を



・帽子は通気性がよく、つばの広いものを選びましょう

厚生労働省・経済産業省・環境省チラシ(高齢者のための熱中症対策)より抜粋

熱中症の予防ポイント ③外出時の工夫

日陰を選んで歩く・休憩はこまめにとる



・日陰を選んで歩く。
・風通りのよい木陰や屋内に入り、体を休めましょう。

厚生労働省チラシ(熱中症予防のために)より抜粋

熱中症の予防ポイント ③外出時の工夫

飲み物を持ち歩く・冷却グッズの活用



- ・のどの渴きを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- ・冷たいスカーフや保冷剤等、冷却グッズの活用を。

厚生労働省チラシ(熱中症予防のために)より抜粋

熱中症の予防ポイント ④衣服の工夫

衣服について



- ・ゆったりとした服を着用したり、襟元を緩めたりすると、風通しがよくなります。
- ・ズボンより、スカートの方が風通しが良いのでお勧めです。
- ・麻や綿など通気性のよい衣服を。下着は、ムレにくく、乾きやすい素材を選びましょう。

厚生労働省チラシ(熱中症予防のために)より抜粋・一部改編

熱中症の予防ポイント④衣服の工夫

衣服の色



・炎天下では、熱を吸収しやすい黒色系の服はさけましょう。

熱中症の予防ポイント④衣服の工夫

マスクについて



・そのときの体調や状況に応じて上手に使いましょう。

作業時のポイント

前日のチェック

仕事前日の飲酒は控えめに

⚠️ 飲みすぎた翌日は、アルコールの利尿作用で脱水状態になる



ぐっすり眠る

⚠️ 夏は寝苦しくて、睡眠時間が短くなりやすい



厚生労働省チラシ(働く人の今すぐ使える熱中症ガイド)より抜粋

作業時のポイント

当日のチェック

よく眠れたか

⚠️ 寝不足だと体温調整機能が低下

食事をしたか

⚠️ 食事で水分・塩分・糖質などを摂取

体調は良いか

⚠️ 持病のある人には「服薬確認」も

二日酔い していないか

⚠️ 二日酔いの場合、すでに脱水状態

熱中症警戒アラートの確認

厚生労働省チラシ(働く人の今すぐ使える熱中症ガイド)より抜粋

作業時のポイント

当日のチェック

➡ 仕事前に食事をする

「1日3食」しっかり食べれば、必要な塩分は摂取できる



日本人の食塩摂取量の平均値：10.1g/日
(摂取目標の平均値：8gなので塩分摂取過多)

令和元年（2019）「国民健康・栄養調査」より

厚生労働省チラシ（働く人の今すぐ使える熱中症ガイド）より抜粋

作業時のポイント

仕事中のチェック

☑ 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

☑ こまめに休憩

⚠ 休憩中にできるだけ身体を冷やす

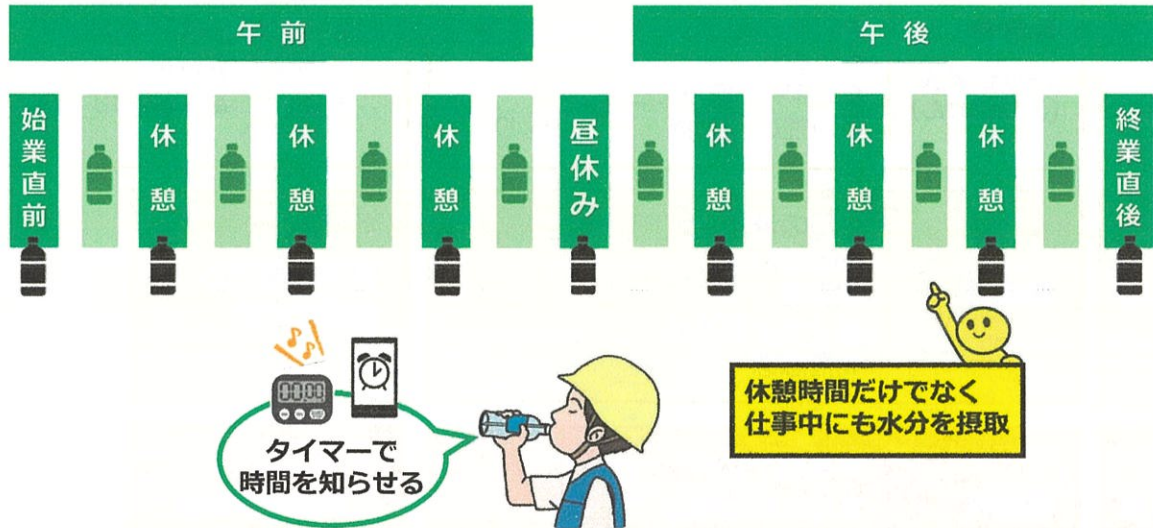


厚生労働省チラシ（働く人の今すぐ使える熱中症ガイド）より抜粋

作業時のポイント

水分補給のポイント

一般的な作業現場の休憩サイクルと水分補給例



水分補給も、大切な仕事！

厚生労働省チラシ(働く人の今すぐ使える熱中症ガイド)より抜粋

いつもと違うと思ったら、熱中症を疑って！

あれっ、何かおかしい

手足がふる

立ちくらみ・めまい

吐き気

汗のかき方がおかしい

汗が止まらない／汗がでない



これも初期症状

何となく体調が悪い

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

ボーッとしている

専門知識がないと
熱中症か判断できない

すぐに周囲の人や
現場管理者に申し出る

直ちに作業中止 ▶ 『119番』！

厚生労働省チラシ(働く人の今すぐ使える熱中症ガイド)より抜粋

熱中症の症状と重症度分類

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

厚生労働省チラシ(働く人の今すぐ使える熱中症ガイド)より抜粋一部改編

「命を救う行動」現場で同僚が倒れた時の○対応 様子がおかしいと思ったら

①

救急車!!

すぐに**119番**

②

救急車が到着するまで

作業着を脱がせ
水をかけ全身を **急速冷却**

③

救急搬送
▼
生還

すぐに119番▶水をかけ、全身を『急速冷却』!

厚生労働省チラシ(働く人の今すぐ使える熱中症ガイド)より抜粋

「あやまった行動」現場で同僚が倒れた時の × 対応

様子がおかしいと思ったら

1



意識状態は悪かったが平熱だったので大丈夫だと判断

2



クーラーをかけた車内で、ひとりで休ませたしばらくして様子を見に行くと意識がなく、高熱になっていた

3 救急搬送 ▼ 心肺停止

大丈夫そうだったので「ひとり」で休ませた

厚生労働省チラシ(働く人の今すぐ使える熱中症ガイド)より抜粋

もっと詳しく知りたい方はこちら↓

職場における熱中症予防情報



<https://neccyusho.mhlw.go.jp/>



熱中症関連情報



https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/index.html



熱中症予防情報サイト



<https://www.wbgt.env.go.jp/>



熱中症から身を守るために



<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/kuow/kurashi/netsu.html>



日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト公式サイト



<https://www.netsuzero.jp/>



熱中症になる前に対策を



<https://www.mlit.go.jp/common/001292278.pdf>



建設現場における熱中症対策事例集



<https://www.mlit.go.jp/tec/sekisann/sekou/pdf/290331jireisyuu.pdf>



農作業中の熱中症対策

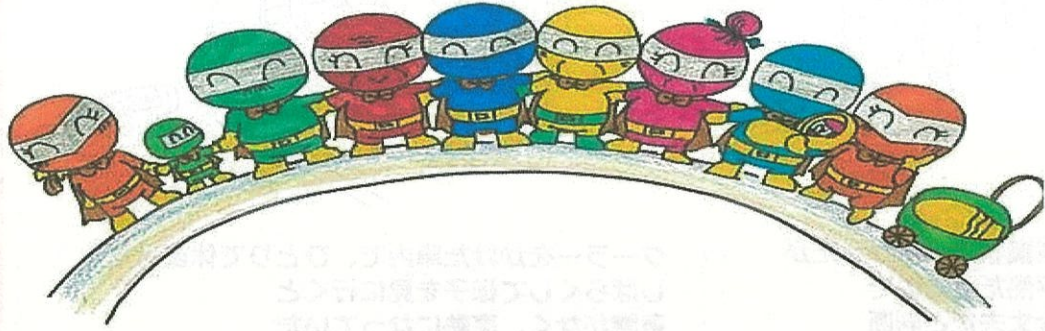


https://www.maff.go.jp/j/seisan/sien/sizai/s_kikaika/anzen/nechu.html







厚生労働省チラシ(働く人の今すぐ使える熱中症ガイド)より抜粋

今年の夏も暑くなるそうです。
熱中症に気を付けて
お過ごしください。



各保健センターにて
健康相談実施中。

↓おまかせの式り味入」轄とのみ

<p>おまかせの式り味入」轄とのみ</p> 	<p>おまかせの式り味入」轄とのみ</p> 	<p>おまかせの式り味入」轄とのみ</p> 	<p>おまかせの式り味入」轄とのみ</p> 
---	---	--	---