

従業員の皆さんへ 日々のお仕事ご苦労様です。

7月も残りわずかとなり8月の声も聞こえて来ました。毎日セミの声が頻りに聞こえる猛暑日が続く熱中症で緊急搬送される方も増えて来ています。皆さん体調管理は、出来ていますか？

4月の衛生委員会通信で、熱中症予防として体を暑さに慣らす為の「暑熱順化」を取り上げました。今月の衛生委員会通信では、盛夏の時期に向けて「熱中症予防と対策」について考えたいと思います。

熱中症の症状は

熱中症とは、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

症状1. めまいや顔のほてり ※症状1～2は、重症度Ⅰ：職場での応急処置で対処できる軽症
めまいや立ちくらみ、顔がほてるなどの症状が出たら、熱中症のサインです。一時的に意識が遠のいたり、腹痛などの症状が出る場合もあります。

症状2. 筋肉痛や筋肉のけいれん
「こむら返り」と呼ばれる、手足の筋肉がつるなどの症状が出る場合があります。筋肉がピクピクとけいれんしたり、硬くなったりすることもあります。

症状3. 体のだるさや吐き気 ※症状3は、重症度Ⅱ：病院への搬送を必要とする中等症
体がぐったりし、力が入らない。吐き気やおう吐、頭痛などを伴う場合もあります。

症状4. 汗のかきかたがおかしい ※症状4～6は、重症度Ⅳ：入院して集中治療の必要性のある重症
ふいてもふいても汗がでる、もしくはまったく汗をかいていないなど、汗のかきかたに異常がある場合には、熱中症にかかっている危険性があります。

症状5. 体温が高い、皮膚の異常
体温が高くて皮ふを触るととても熱い、皮ふが赤く乾いているなどの症状も熱中症のサインです。

症状6. 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
声をかけても反応しなかったり、おかしい返答をしたりする。または、体がガクガクとひきつけを起こす、まっすぐ歩けないなどの異常があるときは、重度の熱中症にかかっています。すぐ医療機関を受診しましょう。

症状7. 水分補給ができない ※症状7は、その他の症状

呼びかけに反応しないなど、自分で上手に水分補給ができない場合は大変危険な状態です。この場合はむりやり水分を口から飲ませることはやめましょう。すぐ医療機関を受診しましょう。

熱中症の予防・対策

いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

例えば、初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。

対策1. シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けましょう

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。



「水分を」こまめにとろう

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。

「塩分を」ほどよく取ろう

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。

「睡眠環境を」快適に保とう

通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすり眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。



「丈夫な体をつくろう

バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体を作りましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

対策2. 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしましょう

暑さは日々の生活の中の工夫や心がけでやわらげることができます。適度な空調で室内の温度を快適に保ったり、衣服を工夫することで、熱中症の危険を避けやすくなります。また、日よけをして直射日光を避けましょう。自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にする習慣をつけることも重要です。



「気温と湿度を」いつも気にしよう

いま自分のいる環境の気温や湿度をいつも気にしましょう。屋内の場合は、日差しを遮ったり風通しを良くすることで、気温や湿度が高くなるのを防ぎましょう。

「室内を」涼しくしよう

扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。過度の節電や「この程度の暑さなら大丈夫」とガマンしてはいけません。

「衣服を」工夫しよう

衣服を工夫して暑さを調整しましょう。衣服は麻や綿など通気性のよい生地を選んだり、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材を選ぶとよいでしょう。

「日差しを」よけよう

ぼうしをかぶったり、日傘をさすことで直射日光をよけましょう。また、なるべく日かげを選んで歩いたり、日かげで活動したりするようにしましょう。

「冷却グッズを」身につけよう

冷却シートやスカーフ、氷枕などの冷却グッズを利用しましょう。毎日の生活で使えるものから夏の寝苦しさをやわらげるようなもので、さまざまなグッズがあります。ちなみに、首元など太い血管が体の表面近くを通っているところ(首・わきの下)を冷やすと、効率よく体を冷やすことができます。



対策3. 特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身を守るアクションを

炎天下でのスポーツや、空調設備の整っていない環境での作業時などでは、熱中症の危険からしっかりと身を守るアクションをとることが必要です。適度な水分と塩分の補給をおこない、こまめに休憩をとるようにしましょう。



「飲み物を」持ち歩こう

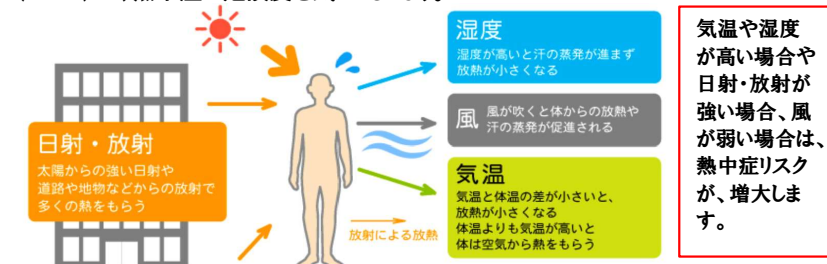
出かけるときは水筒などでいつも飲み物を持ち歩き、気づいたときにすぐ水分補給できるようにしましょう。熱中症が疑われるときは、ただ水分を補給するのではなく、塩分も一緒に補給することが重要です。自分で手軽に作れる食塩水も良いでしょう。目安として1ℓの水に対して1～2gの食塩を加えます。

「休憩を」こまめにとろう

暑さや日差しにさらされる環境で活動をするときなどは、こまめな休憩をとり、無理をしないようにしましょう。

「熱中症指数を」気にしよう

携帯型熱中症計やテレビ、Webなどで公開されている熱中症指数で、熱中症指数(WBGT)で、熱中症の危険度を気にしましょう。

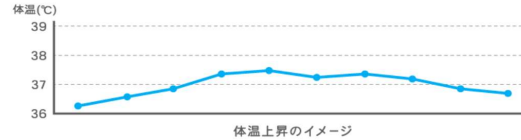
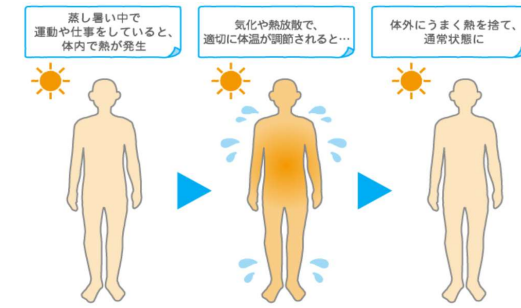


気温や湿度が高い場合や日射・放射が強い場合、風が弱い場合は、熱中症リスクが増大します。

熱中症発生のメカニズム

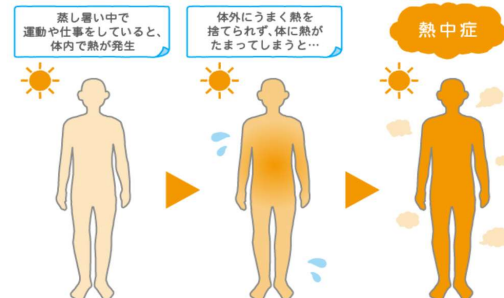
平常時

人は運動や仕事などで体を動かすと、体内で熱が作られて体温が上昇します。体温が上がった時は、汗をかいて（気化熱）や、体の表面から空気中に熱を逃がすこと（熱放散）によって、体温を調節しています。平常時は、こうした体温を調節する機能がうまく行われるため、人の体温は36℃から37℃くらいに保たれています。



異常時

気温や湿度が高い環境で激しい運動を行うと、体内で作られた熱をうまく外に逃がすことができなくなります。さらに、そのような環境の下でいつも以上に運動や活動が続けると、体がどんどん熱くなり、汗をかいて体の水分や塩分が減っていきます。そうすると、体内の血液の流れが悪くなり、体の表面から空気中に熱を逃がすことができなくなり、汗もかけなくなります。このように体温の調節がうまくできなくなると、体の中に熱がたまって体温が上昇します。脳を含む重要な臓器は、37℃以下で一番うまく働き、体温が高くなると機能しにくくなります。また、汗をかいて体から水分が減少すると、筋肉や脳、肝臓や腎臓などに十分に血液がいきわたらないため、筋肉がこむら返りを起こしたり、意識を失ったり、肝臓や腎臓の機能が低下したりします。こうして体の調子が悪くなって、熱中症を引き起こされるのです。



熱中症になりやすい人

熱中症の発生には体調や健康状態が影響します。体調が悪い時など、体温調節機能が弱っている時は、いつもより熱中症の危険性が高まります。自分の体調や今いる環境を確認しましょう。また、体温調節機能が十分に発達していない子どもや、脱水が進んでものどの渇きを感じにくくなる高齢者なども熱中症になりやすいので注意が必要です。暑さに慣れていない人も熱中症に注意しましょう。

熱中症が疑われる人を見かけたら

応急処置

熱中症が疑われる症状例



熱中症になりやすい人（からだ・行動）

- ・脱水状態にある人
- ・高齢者・乳幼児
- ・からだに障害のある人
- ・肥満の人
- ・過度の衣服を着ている人
- ・普段から運動をしていない人
- ・暑さに慣れていない人
- ・病気の人、体調の悪い人



- ・涼しい場所へ エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる
- ・体を冷やす 衣服をゆるめ、からだを冷す（特に、首の周り、脇の下、足の付け根など）
- ・水分補給 経口補水液などを補給する

熱中症が疑われるときには・・・

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

（めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温）

はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

はい

経口補水液などを補給する

※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。

チェック4 症状がよくなりましたか？

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

いいえ

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合は無理に水を飲ませてはいけません



涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、わきの下、太もものつけ根を集中的に冷やしましょう※



医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう



※スポーツや激しい作業・労働等によって起きる労作性熱中症の場合は、全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。

職場での熱中症予防対策のポイント

職場における熱中症防止のためのガイドライン（厚生労働省令和8年度資料）より抜粋

熱中症リスクの把握・評価

熱中症が発生する要因

1. 高温・多湿・日射（輻射熱）の強い作業環境
2. 身体負荷の大きい作業や運動
3. 通気性や透湿性の低い衣服や保護具

WBGT値の把握

1. いろいろな作業場所で測定し、どこが暑いか把握しておきましょう。
2. 基準値を超えているときは、「何らかの熱中症防止対策」が必要です。

熱中症リスクに応じた措置

遮熱環境の改善、休憩場所の整備
暑さに応じた休憩サイクルの設定
通気性・透湿性の良い衣服の選択
水分・塩分の定期的な摂取、健康管理
作業開始前・休憩時のブレイキング

※ブレイキングは体温上昇が抑えられ、作業時間を延長することが期待できます。

最後に

まだまだ暑い日が続きます。自分は、大丈夫と思っていても知らず知らずのうちに疲労が蓄積して熱中症に掛かるリスクも増加してきます。規則正しい生活と休息で心を掛け、無理をせず乗り切りましょう！

