

職場における熱中症対策

初期症状と対策

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

すぐに癒れる

あの人、ちょっとヘン

行方不明

フワフワしている

呼びかけに反応しない

ボーッとしている



仕事中作業員の様子がおかしい時の対応

- 1, すぐに救急車(119番)を呼ぶ
- 2, 救急車を待っている間、作業着を脱がせ水をかけ

全身を急速冷却

※大丈夫そうでも様子がおかしい時は、

1人で休ませない!

→のちに意識不明になり、救急搬送になる可能性がある!



熱中症予防策～3つの注意点～

①前日チェック

仕事で前日の飲酒は控えめに

→翌日に、アルコールの利尿作用で脱水状態になるため注意

ぐっすり寝る

→夏は特に寝苦しく睡眠時間が短くなりやすい

②仕事前チェック

よく眠れたか→寝不足だと体温調整機能が低下するため

食事をしたか→食事は水分、塩分、糖質などを摂取する

→1日3食しっかり食べることで必要な塩分は摂取することができる

二日酔いをしていないか→二日酔いの場合、すでに脱水状態になっているため注意

③仕事中チェック

単独行動を避け、声を掛け合う→一人の場合は周囲の人が声をかける

監督者は現場パトロール→監督者は作業員に声をかけ安全確保に努める

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補給する

こまめに休憩→休憩中はできるだけ体を冷やすようにする

☆水分補給☆

- ・タイミングは時間を決めるなど工夫をする
- ・水分と同時に塩分も補給する



暑熱順化トレーニング

歩く・走る
(帰宅時に一駅分歩くのもOK)

歩く目安 30分	走る目安 15分	頻度目安 週5回
-------------	-------------	-------------

自転車

運動目安 30分	頻度目安 週3回
-------------	-------------

適度な運動
(筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの)

運動目安 30分	頻度目安 週5回～毎日
-------------	----------------

入浴・サウナ
(お風呂はシャワーだけでなく、湯船につかる)

頻度目安 2日に1回

暑熱順化により、早く汗が出るようになり、体温の上昇を食い止めるようになる
→熱中症を予防できる

※数日休むと元に戻るため日頃から行うことが大事



熱中症予防ドリンク

スポーツ飲料、経口補水液の栄養成分表示を確認
→食塩相当量を100gあたり0.1-0.2gのものを
選ぶ

☆糖質等気になる人はカロリー0や糖質オフのものを
選ぶもしくは自分で作る

<作り方>

砂糖 大さじ4と1/2

塩 小さじ1/2

糖分を抑えたい方は砂糖の分量を調整するか甘味料を使用

水 1000ml

レモン少々 (好みて分量調整)

水の代わりに麦茶でもOK

日頃から対策を行い、熱中症リスクを減らしていきましょう!!