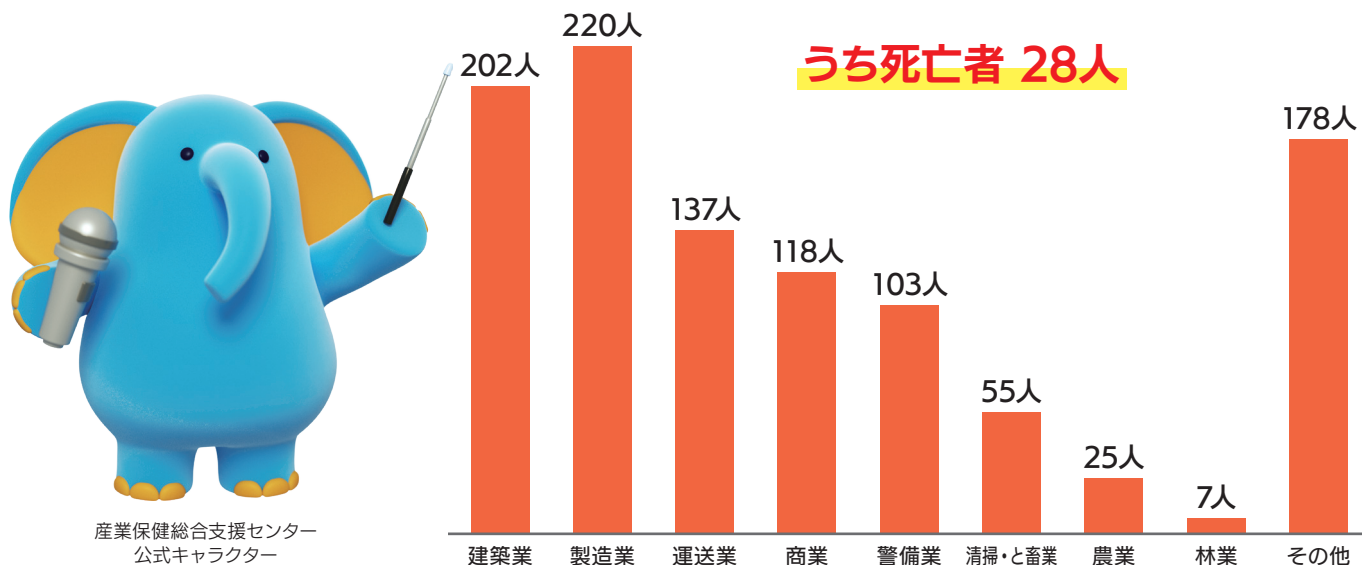


仲間を守る熱中症ガイド

》 1 職場で熱中症になった人 (令和5年 全国 死亡及び休業4日以上 of 労働者の人数)



》 2 いつもと違うと思ったら、熱中症を疑いましょう

あれっ、
何かおかしいゾウ

あの人、
ちょっとヘンだゾウ

手足がつる

立ちくらみ・めまい

吐き気

汗が止まらない/汗が出ない

なんとなく体調が悪い

すぐに疲れる

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

ぼーっとしている

大分産業保健総合支援センター



» 3 仲間が倒れたときの「命を救う行動」



専門知識がないと
熱中症か判断できません



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!**

▶ 水をかけて全身を『**急速冷却**』

ダメ

大丈夫そうだったので
「ひとり」で休ませた

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 冷房の効いた部屋で、ひとりで休ませ、
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

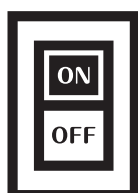


» 4 熱中症を予防するには

(1) 3つの注意点

①前日の チェック	<ul style="list-style-type: none">☑ 仕事前日の飲酒は控えめに 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☑ 熱中症警戒アラートの確認 状況次第で翌日の作業の見直しを検討
②仕事前の チェック	<ul style="list-style-type: none">☑ 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☑ 体調はよいか 持病のある人には服薬確認☑ 二日酔いしていないか 二日酔いはすでに脱水状態☑ 熱中症警戒アラートの確認 状況次第で作業の段取りの見直し
③仕事中の チェック	<ul style="list-style-type: none">☑ 単独作業を避け、声をかけあう 周囲の人が声をかける☑ 監督者は現場をパトロール 作業員に声をかけ、安全確保に努める☑ 水分・塩分の補給 のどが渴いていなくても、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

(2) 暑熱順化（暑さに慣れる）



暑熱モード
オン

暑さに慣れるまでは、十分に休憩をとる
2週間ほどかけて、徐々に身体を慣らす

- 熱中症は、気温が高くない時期でも発生
- 暑さに慣れると、早く汗が出るようになり、体温の上昇を食い止められる
- 暑くなる前に身体を熱中症対応モードにして、暑さに強い身体を作る

特に気をつける必要がある人

- ① **入職したての人**
作業初日は身体への負担が大きいゾウ
- ② **長期休暇あけの人**
数日間でも暑い作業から離れると慣れの効果はなくなるゾウ



暑熱順化トレーニング

日常生活の中で、無理のない範囲で汗をかくようにします。
数日から2週間ほど続けて完了します。

歩く・走る

歩く目安 30分
走る目安 15分
頻度目安 週5回



適度な運動

筋トレやストレッチなど
運動目安 30分
頻度目安 週5回～毎日



自転車

運動目安 30分
頻度目安 週3回



入浴・サウナ

入浴は湯船につかりましょう
頻度目安 2日に1回



(3) 休憩時間について

- こまめに休憩（命が大事、臨機応変に対応）
- 休憩時間を有効利用（水分補給、身体冷却など）
- 作業時間帯の見直し、シフト制導入など

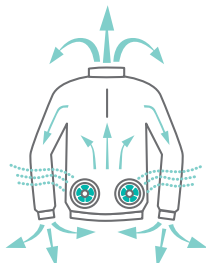
水分補給の注意点

- 塩分を同時に補給する（水分を摂らず、塩あめだけなめても効果なし!）
- スポーツ飲料、経口補水液を30分ごとにコップ1杯（200ml）程度飲む

(4) 予防対策グッズ、携帯グッズの使用



WBGT (暑さ) 指数計
黒球付きの検定品を使いましょう



ファン付きヘルメット・空調服



水分・塩分

**熱中症から
仲間を守るゾウ!**

