

～熱中症とは～

熱中症とは、**高温多湿な環境**にいることで**体温調節機能**がうまく働かなくなり、**体内に熱がこもった状態**です。屋外だけでなく**屋内でも発症**し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、**周りにも気を配り**、熱中症による**健康被害を防ぎましょう**。

熱中症の症状	めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、筋肉のこむら返りなど
症状がすすむと	頭痛、嘔吐、倦怠感、判断力の低下、集中力低下、虚脱感
対応方法	・涼しい場所（エアコンの効いた室内や風通しのよい日陰など）に移動 ・衣服をゆるめ、からだを冷やす（首や脇、足の付け根など） ・水分、塩分、経口補水液などを補給

職場における熱中症対策が義務化されました！

熱中症の重篤化を防止するため、「**体制整備**」「**手順作成**」「**関係者への周知**」が事業者には義務づけられました。対象となるのは、「**WBGT 値 28 以上又は気温 31 度以上の環境下で連続 1 時間以上又は 1 日 4 時間を超えての実施**」が見込まれる作業です。

職場での熱中症により近年は、一年間で約 30 人が亡くなり、約 1,000 人以上が 4 日以上仕事を休んでいます。



熱中症予防の 3 つの注意点

職場における熱中症による死亡災害の傾向として、ほとんどが「**初期症状の放置**」「**対応の遅れ**」によるものです。**日頃から体調をチェックしお互いに声をかけ合ひましょう**。

前日のチェック

- 前日の飲酒は控えめに
- ぐっすり眠る
- 熱中症警戒アラートの確認

当日のチェック

- よく眠れたか
- 食事をしたか
- 体調は良いか
- 二日酔いしていないか
- 熱中症警戒アラートの確認

仕事中のチェック

- 一人での作業を避け、声をかけ合う
- 現場を確認
- 水分・塩分の補給
- こまめに休憩

熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラートをチェック アラート情報をチェックして行動の目安にしましょう！

熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラートをチェックして行動の目安にしましょう！

「熱中症警戒アラート」は、府県予報区の**いずれかが暑さ指数 (WBGT) 33 以上**と予測される場合に、「熱中症特別警戒アラート」は、府県内の**全ての情報提供地点が暑さ指数 (WBGT) 35 以上**と予測される場合に発表されます。

暑さ指数 (WBGT) とは

暑さ指数は、人間の熱バランスに影響の大きい**気温・湿度・日射量**などをもとに算出する**熱中症予防の指数**です。暑さ指数 (WBGT) が **28 (厳重警戒)** を超えると熱中症患者が著しく増加することがわかっています。

熱中症の予防 ポイント

▶ 暑さを避ける工夫

- ・無理な節電はせず、**適切にエアコン**を使用する
- ・日中は**すだれなど**で、日差しを和らげる
- ・屋外では**日傘や帽子を着用**する
- ・涼しい服装に着替え、**風通しをよくする**
- ・**保冷剤・氷・濡れたタオル**などを肌にあて、うちわであおぐ

▶ こまめな水分補給をしましょう

- ・のどが**渴く前に水分補給**
- ・**起床時や入浴前後**には水分補給
- ・大量に汗をかいたときは**塩分も忘れず補給**
- ・**スポーツドリンク**を上手に使用

▶ 見守り・声かけ

- ・家族で、職場で、地域で日頃から注意をし積極的に**声をかける**
- ・運動や作業など長時間身体を動かす際には、**休憩をとる**

▶ 日頃から体調管理をしましょう

- ・**栄養バランスの良い食事**
- ・**適度な運動、十分な睡眠**
- ・体調が悪い時は**無理せず休養**



『隠れ脱水』セルフチェック



- ① 手の親指の爪を
逆の指でつまむ



- ② つまんだ指を離したとき、白かった爪の色がピンクに戻るのに**3秒以上**かかれば脱水症を起こしている可能性があります

こまめな水分摂取と休憩を！

救急安心センターひょうご（#7119）

2025年7月11日（午前9時）から兵庫県全域で利用できます

医療機関受診のためのアドバイス提供を目的としたサービスです。救急車を呼ぶべきか迷った時や、どの医療機関をいつ受診すればよいかわからない時に、24時間365日、相談無料（通話料自己負担）でいつでも相談を受け付ける短縮ダイヤルです。

短縮ダイヤル：#7119 直通ダイヤル：078-331-7119

応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう。
自力で水が飲めない、応答がおかしい時はためらわず救急車を呼びましょう。

（参考：環境省 熱中症予防情報サイト / 厚生労働省 職場における熱中症対策の強化について 働く人の今すぐ使える熱中症ガイド）