

# 熱中症発症時の注意点 と重症化防止のポイント



神奈川産業保健総合支援センター相談員

中尾誠利

# 働く人の今すぐ使える熱中症ガイド (厚生労働省HP)

## 働く人の 今すぐ使える 熱中症ガイド



# 熱中症「応急手当」カード（携帯用）

## 5. 熱中症「応急手当」カード（携帯用）

〈オモテ面〉

**熱中症の応急手当**

いつもと違うと思ったら、すぐに **119** 番

救急車到着まで

作業着を脱がせ

**水をかけ** 全身を急速冷却



〈ウラ面〉

**前日のチェック**

- 仕事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確認


**仕事前のチェック**

- 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確認

**仕事中のチェック**

- 単独作業を避け、声をかけ合う
- 監督者は現場パトロール
- 水分・塩分の補給
- こまめに休憩

詳しくはコチラ



厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

### ■ パソコンからデータをダウンロードして印刷

(両面印刷用)



(A4/表裏10枚)

(片面印刷用)



(A4/表裏一体)

### ■ スマホに画像データをダウンロード



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

# 熱中症の応急処置（環境省熱中症予防情報サイト）

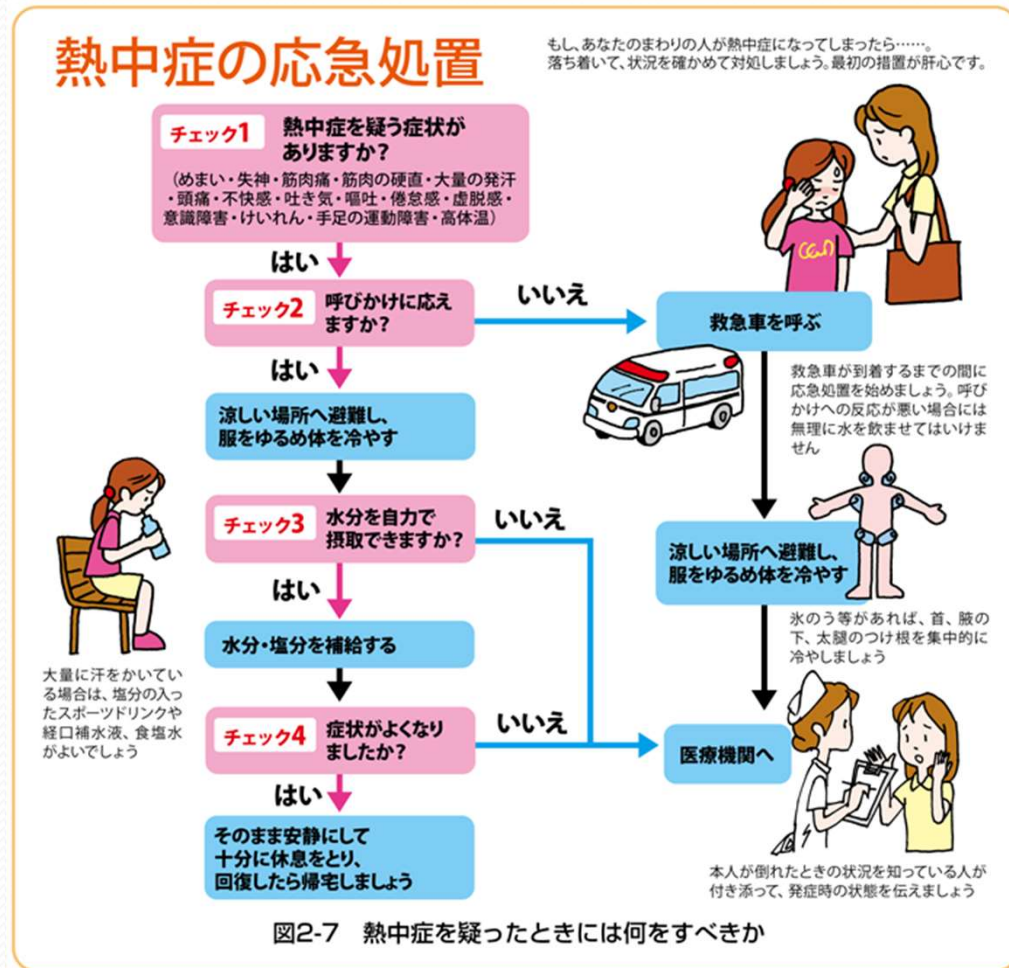


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

# 一人で休ませた——×

「あやまった行動」 現場で作業員が倒れたときの × 対応

▶ 作業員の様子がおかしいと思ったが...



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

## 本日お話しする内容

- 熱中発症時の注意点
- 重症化防止のポイント

## 本日お話しする内容

- **熱中発症時の注意点**
- **重症化防止のポイント**

# あれっ、何かおかしい！

## あれっ、何かおかしい



手足がつる



吐き気



何となく体調が悪い



立ちくらみ・めまい



汗のかき方がおかしい

汗が止まらない／汗がでない

すぐに疲れる

### 解説

「手足がつる」「立ちくらみ・めまい」「吐き気」「汗が止まらない。逆に汗が出ない」といったことがあれば、熱中症の可能性があります。また「何となく体調が悪い」「すぐに疲れる」といった症状がみられることもあります。



# あの人、ちょっとヘン

## あの人、ちょっとヘン



イライラしている



呼びかけに応じない



フラフラしている



ボーッとしている

### 解説

他人から見てわかる症状もあります。

周囲に「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」  
このような人は、熱中症の可能性がります。

# 応急処置が困難なら-119番

専門知識がないと、熱中症か判断できない



直ちに作業中止

119番

解説

熱中症が疑われる症状が見られたら、すぐに作業を中止して、119番してください。  
専門知識がないと、熱中症が判断できないからです。  
救急隊員なら応急処置ができます。病院に行けば、救急医が診察してくれるので安心です。

# 熱中症の応急処置（環境省熱中症予防情報サイト）

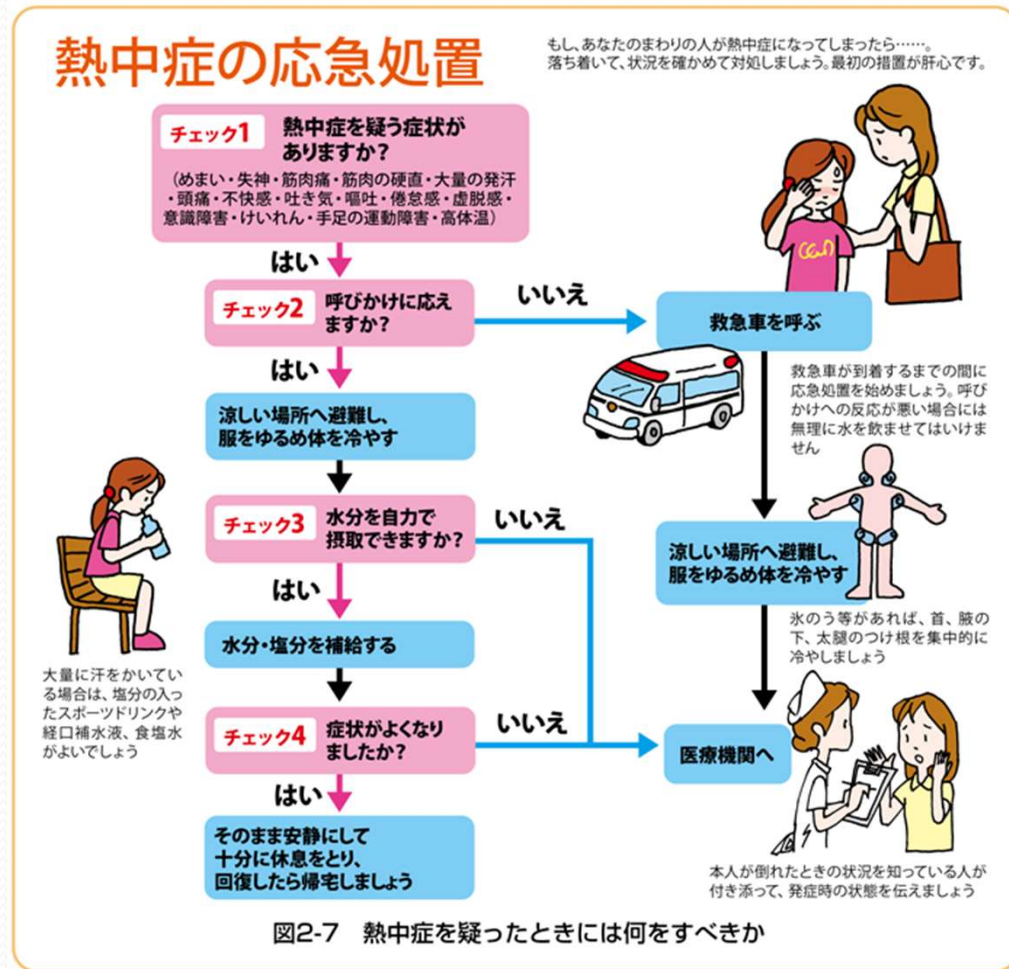


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

# 意識確認（呼びかけにおうじますか？）

- 意識確認
- おーい！  
-返事なしあるいはボーとしている

● 119番

## 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。

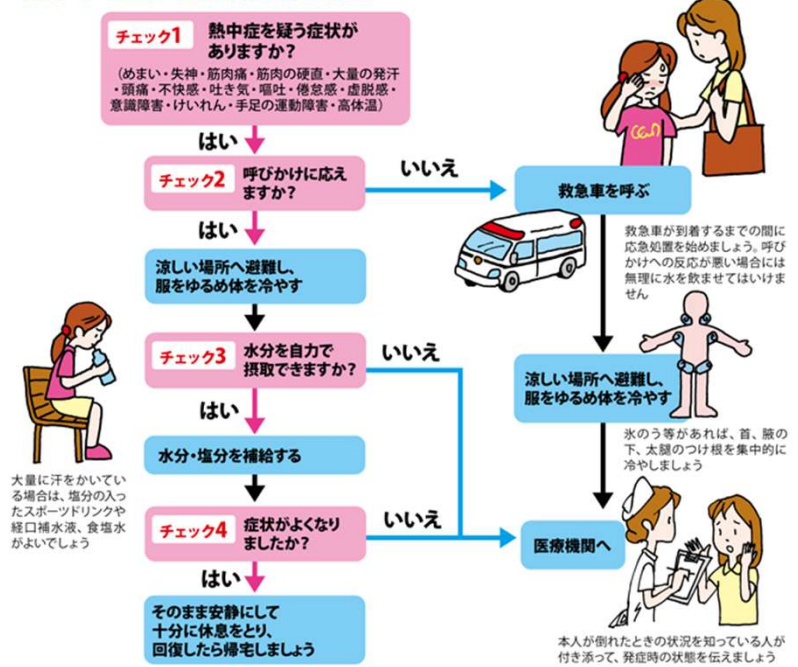


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

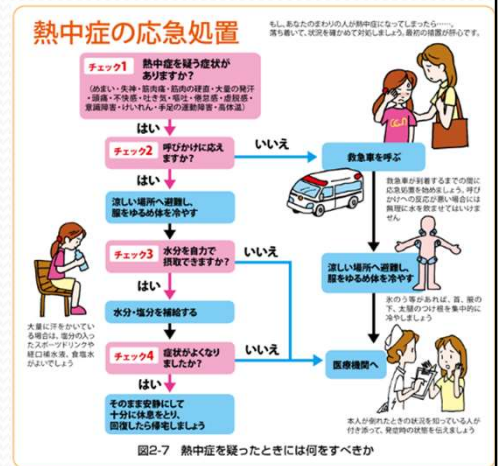
# 水分を自力で摂取できますか？

<自力とは>

- 自分で持つ
- 回して開ける
- 自分で飲み込む
- --できなければ119番

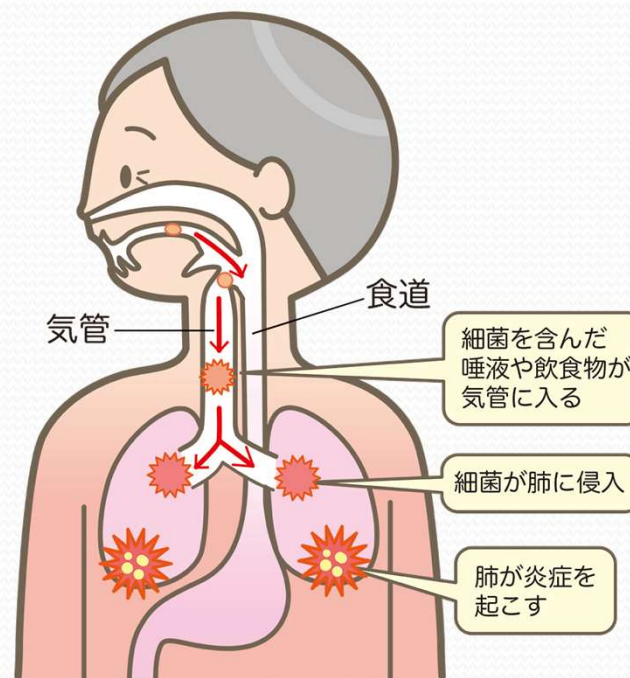
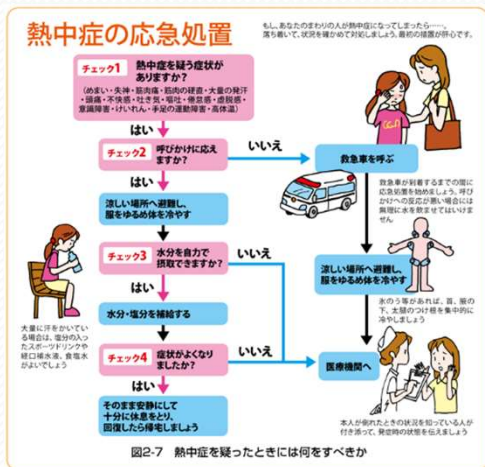


大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう



# 飲ませてあげるな！ やってはいけない！！

- 飲ませてあげて誤嚥を起こす事故が起きている
- 必ず自分で飲む—できないときは119番 医療機関へ



(長野県後期高齢者医療広域連合様より)

# (参考)スポーツ飲料・経口補水液 について

## ➔ スポーツ飲料・経口補水液の塩分について

⚠ 製品により分量が異なる ▶ 「栄養成分表示」を確認して選ぶ



栄養成分表示 (100ml当たり)

エネルギー	25kcal
タンパク質	0g
脂質	0g
炭水化物	6.2g
食塩相当量	0.12g

← 食塩相当量：100mg当たり「0.1～0.2g」のものを選ぶ

糖分を抑えたい人は、下記表示を参考に選ぶ

ゼロカロリー

カロリーオフ

糖質ゼロ

糖質オフ



「0カロリー」  
「カロリーオフ」などの  
違いについて

[https://www.caa.go.jp/policies/policy/food\\_labeling/nutrient\\_declaration/consumers/assets/food\\_labeling\\_cms206\\_20210519\\_02.pdf](https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/nutrient_declaration/consumers/assets/food_labeling_cms206_20210519_02.pdf)

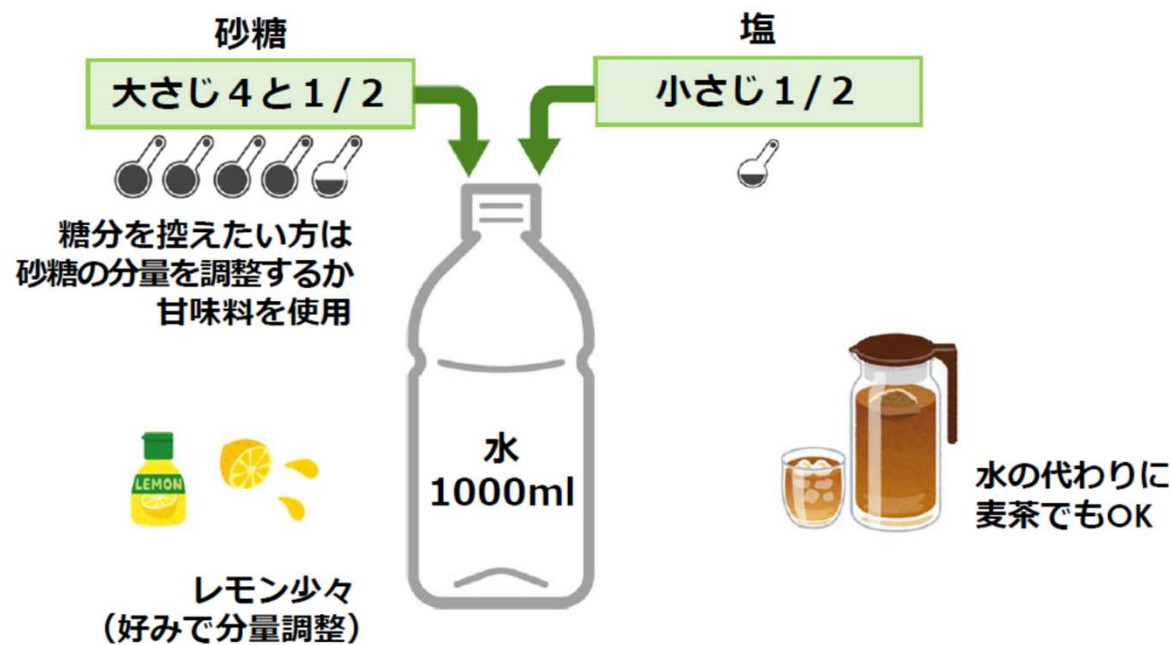
自分で「熱中症予防ドリンク」を作りたい方は

次頁参照

# (参考)自分で作るドリンク

## ➔ 熱中症予防ドリンクの作り方

⚠ 作った日に飲み切る





# 症状が良くなりましたか？

- 放置してはいけない
- よくならなければ—119番

## 「あやまった行動」現場で作業員が倒れたときの × 対応

### ▶ 作業員の様子がおかしいと思ったが...

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

## 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になったら……  
落ちついて、状況を確認して対応しましょう。最初の措置が併心です。

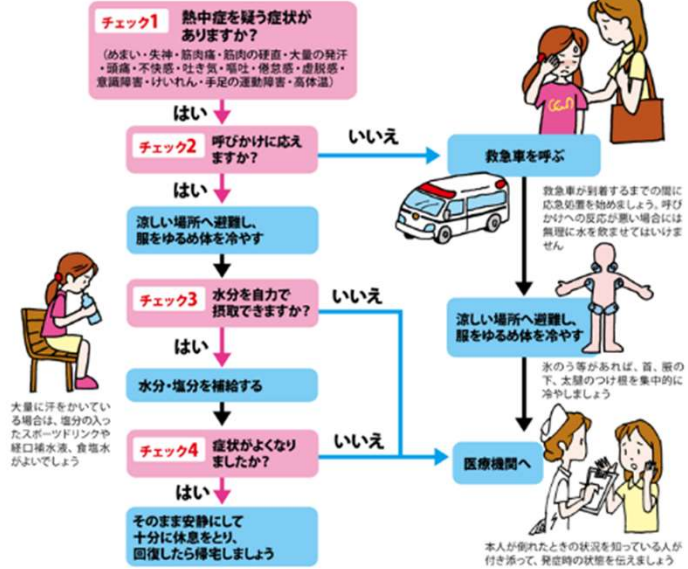


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

# 放置してはならない！！

# ● 放置してはならな

# い

「あやまった行動」現場で作業員が倒れたときの  対応

▶ 作業員の様子がおかしいと思ったが...



意識状態は悪かったが  
平熱だったので  
大丈夫だと判断



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

## 本日お話しする内容

- 熱中発症時の注意点
- 重症化防止のポイント

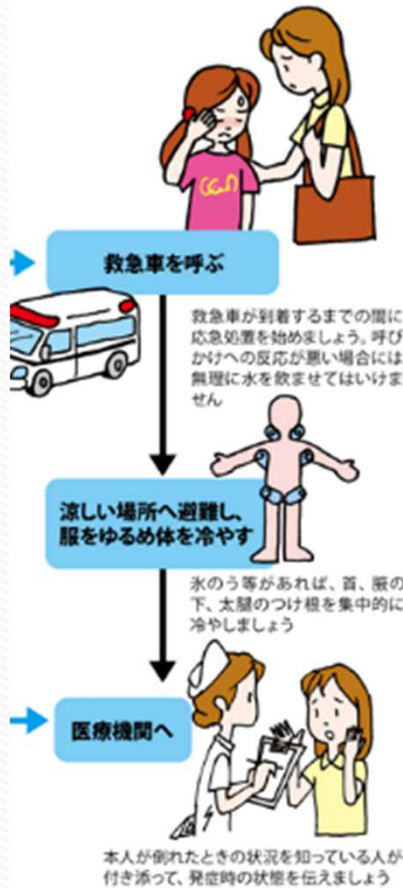
# 熱中症の症状と重症度

## 3. 熱中症の症状と重症度分類

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

# 重症化防止のポイントー冷却！

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……、落ち着いて、状況を確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。



何をすべきか

## 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……、落ち着いて、状況を確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。

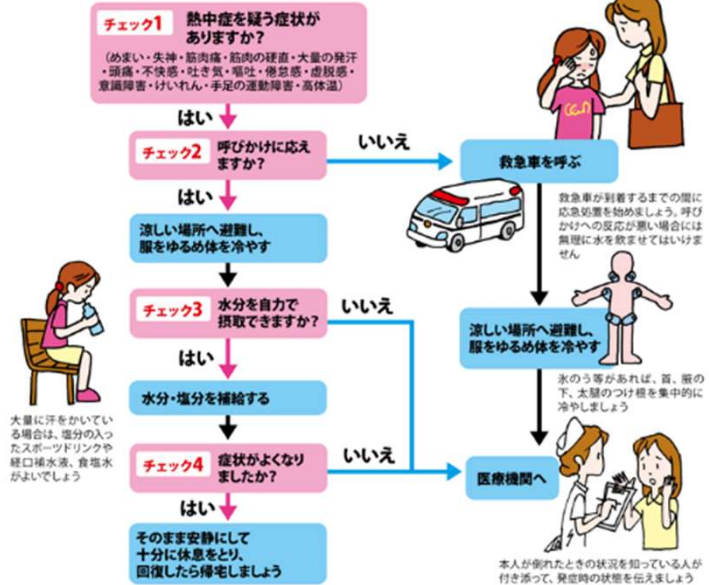
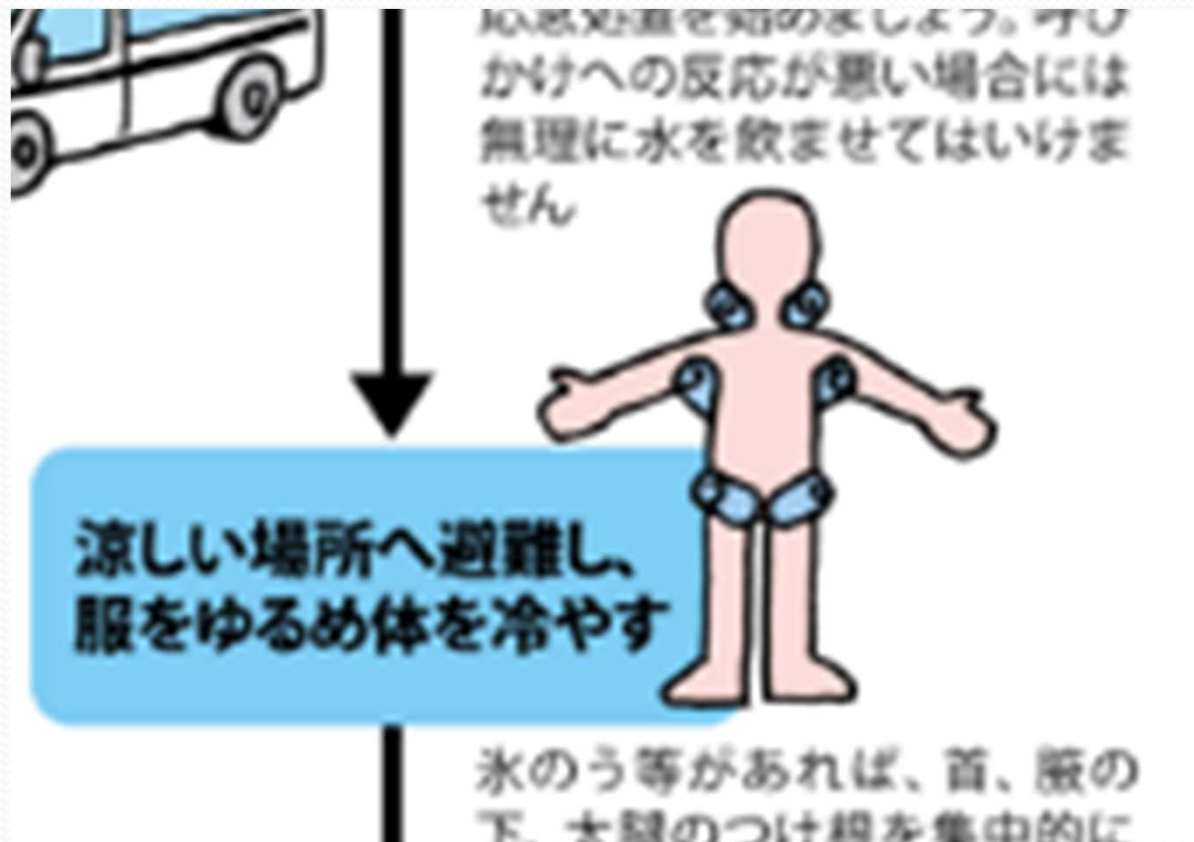


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

# くび わきのした また



# 冷却水があるのなら水をかける！

救急車到着までの応急手当が運命を左右する



作業着を脱がせ、水をかけ、全身を急速冷却

解説

救急車が到着するまでの応急手当が運命を左右します。  
熱中症になると、迅速かつ適切な救急救命措置を行っても命を救えないことがあります。  
作業着を脱がせ、水をかけ、全身を急速冷却してください。

# 命を救う--119番+冷却

## 4. 「命を救う行動」 現場で作業員が倒れたときの ○ 対応

▶ 作業員の様子がおかしいと思ったら...



③

救急搬送  
▼  
生還

すぐに**119**番 ▶ 水をかけ、全身を『**急速冷却**』 !



# 一人で休ませた——×

「あやまった行動」 現場で作業員が倒れたときの × 対応

▶ 作業員の様子がおかしいと思ったが...



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

# 熱中症「応急手当」カード（携帯用）

## 5. 熱中症「応急手当」カード（携帯用）

〈オモテ面〉

**熱中症の応急手当**

いつもと違うと思ったら、すぐに **119** 番

救急車到着まで

作業着を脱がせ

**水をかけ** 全身を急速冷却

〈ウラ面〉

前日のチェック	仕事前のチェック
<input checked="" type="checkbox"/> 仕事前日の飲酒は控えめに	<input checked="" type="checkbox"/> よく眠れたか
<input checked="" type="checkbox"/> ぐっすり眠る	<input checked="" type="checkbox"/> 食事をしたか
<input checked="" type="checkbox"/> 熱中症警戒アラート確認	<input checked="" type="checkbox"/> 体調は良いか
	<input checked="" type="checkbox"/> 二日酔いしていないか
	<input checked="" type="checkbox"/> 熱中症警戒アラート確認

**仕事中のチェック**

単独作業を避け、声をかけ合う

監督者は現場パトロール

水分・塩分の補給

こまめに休憩

詳しくはコチラ

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

### ■ パソコンからデータをダウンロードして印刷

(両面印刷用)



(A4/表裏10枚)

(片面印刷用)



(A4/表裏一体)

### ■ スマホに画像データをダウンロード



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

# 重症化防止のポイントー

「あの人ちょっとやばい」

---119番＋冷却

## まとめ

■ 熱中症になると

迅速に適切な救急救命措置を行っても

命を救えないことがある

■ 熱中症が疑われる症状がみられたら

直ちに作業を中止して

救急車を呼び▶▶▶水かけ全身冷却

