

# 熱中症 対策研修会



## 熱中症の事例と予防と対策

神奈川産業保健総合支援センター

副所長 高橋 明裕

働く人の  
今すぐ使える  
**熱中症ガイド**



# 2023年の熱中症の災害

全国で熱中症による死傷者（死亡・休業4日以上）は、  
827人（前年比266人・47%増）

全体の約4割が**建設業**と**製造業**で発生

熱中症による死亡者数は30人（前年比10人・50%増）

**建設業**（14人）や**警備業**（6人）で多く発生

---



# 災害事例

「休ませて様子を見ていたところ容態が**急変**した」



イラスト:働く人の今すぐ使える熱中症ガイドより

# 災害事例

「倒れているところを**発見**された」



イラスト:働く人の今すぐ使える熱中症ガイドより

## 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

The text "救急搬送 ▼ 生還" (Emergency transport ▼ Survival) is written vertically in white on a red background.



すぐに**119番** ▶ 水をかけ、全身を『**急速冷却**』 !

➔ 「水かけ」で急速冷却（アスリートの世界では一般的）



© JSPO（公益財団法人日本スポーツ協会）

【スポーツ活動中の熱中症予防】ch.5 身体冷却法 -応急処置編-  
「水道水散布法」2:46～参照

<https://www.youtube.com/watch?v=g2FZVArhb48&t=6s>



# 水分補給について

- ★水分は摂ってはいなかったものの**緑茶**、**コーヒー**などを飲んでいたら
- ★前日、**アルコール**を飲みすぎている
- ★**朝食**を摂っていない





# 水分補給について

**利尿作用がある飲み物**

**紅茶 コーヒー 緑茶など**

**夏場は暑くて食欲がない 朝食を摂らない**



イラスト:働く人の今すぐ使える熱中症ガイドより

# サッカーの試合

★小学生の子どもたちの試合  
WBGTが**25°C以上**の場合は「飲水タイム」または  
「クーリングブレイク」  
**28°C以上**では「クーリングブレイク」を行います。

---



# サッカーの試合

★飲水タイム **1分程度**

ライン上で、ラインの外に置かれているボトルをとるか、チーム関係者からボトルを受け取る

★「クーリングブレイク」 **90秒～3分**

日陰にあるベンチ、テント、更衣室など決められたところで、必ず全員集まる

---



## 暑さに慣れる

暑さに慣れる ▶ 早く汗が出る ▶ 体温上昇STOP



# 熱中症予防には

# 『暑熱順化』



解説

人間は暑さに、多少ですが、慣れることができます。これを暑熱順化といいます。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られるようになります。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りましょう。

8

# 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、数日から2週間ほど続けて完了

## 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)

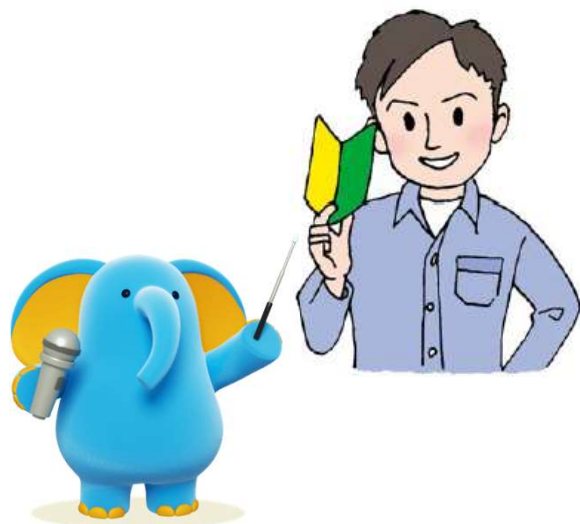
頻度目安  
2日に1回



# 数日休むと、暑熱順化効果は『ゼロ』になる

 特に気をつける必要がある人

入職したての人



作業初日は  
身体への負担が  
大きい

長期休暇あけの人



たとえ数日間でも  
暑い作業から離れると  
慣れの効果はゼロに

# まとめ

暑熱順化は、  
暑くなる前から始める  
熱中症予防対策

数日から2週間程度で  
身体を熱中症対応モードにできるが  
長期休暇で効果はゼロになるので要注意



# ご清聴ありがとうございました

相談聞く  
ゾウ〜!



★産業保健関係者からの専門的なご相談は  
神奈川産業保健総合支援センターまで  
045-410-1160