

# 働く人の 今すぐ使える 熱中症ガイド



エムシーパートナーズ衛生員会  
広島オフィス  
2025年5月9日

# STOP！熱中症

## クールワークキャンペーン

職場での熱中症により毎年約20人が亡くなり、  
約600人が4日以上仕事を休んでいます。



準備

キャンペーン期間

4月

5月

6月

7月

8月

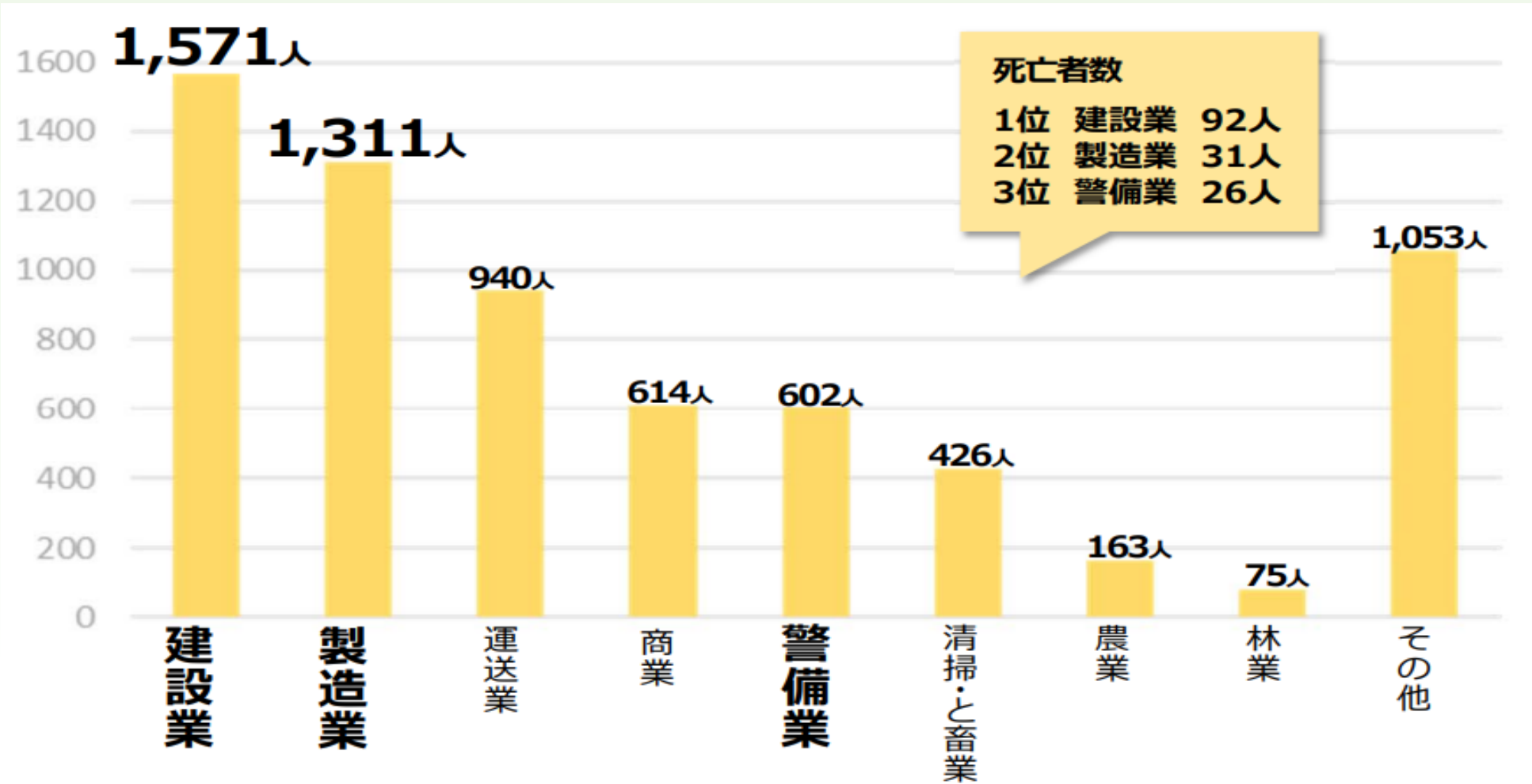
9月

重点取組

## 重点取組期間（7月）にすべきこと

- ☐ 暑さ指数の低減効果を再確認し、必要に応じ対策を追加
- ☐ 暑さ指数に応じた作業の中断等を徹底
- ☐ 水分、塩分を積極的に取らせ、その確認を徹底
- ☐ 作業開始前の健康状態の確認を徹底、巡視頻度を増加
- ☐ 熱中症のリスクが高まっていることを含め教育を実施
- ☐ **体調不良の者に異常を認めたときは、躊躇することなく救急隊を要請**

# 職場で熱中症になった人 死亡者・休業4日以上の業務上の疾病者の数



2013年～2022年の累計値

いつもと違うと思ったら、熱中症を疑え

あれっ、何かおかしい

手足がつる

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

すぐに疲れる

あの人、ちょっとヘン

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

専門知識がないと  
熱中症か判断できない

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』！

# 熱中症の症状と重症度分類

| 重症度   | 症状                      |                                                                                                                         | 手当                                                                                                                     |
|-------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I 度   | 熱失神<br>熱けいれん<br>(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  | 熱疲労                     | <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<br>診療が必要<br> 次頁参照            |
| III 度 | 熱射病                     | <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<br> 次頁参照                  |



# 「命を救う行動」現場で作業員が倒れた時の○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**』！

# 「誤った行動」作業員が現場で倒れた時の×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

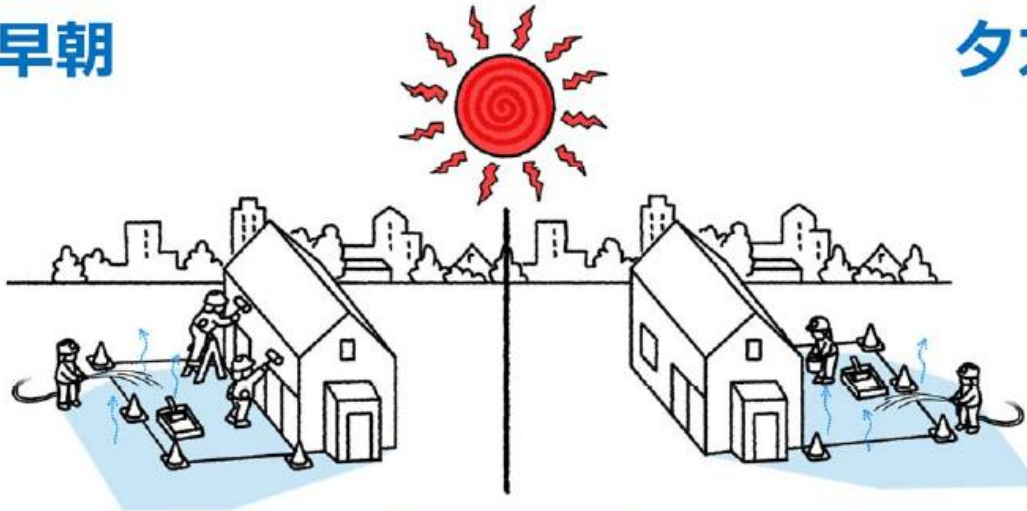


# 危ない状況と対策 照り返しが強い

対策 ➡ 打ち水  地面近くの気温が著しく上昇する

「打ち水」は、日差しが強くない時間帯（早朝・夕方）に行う

早朝



打ち水



昼間の炎天下で水をまくと  
逆に蒸し暑くなってしまう

夕方

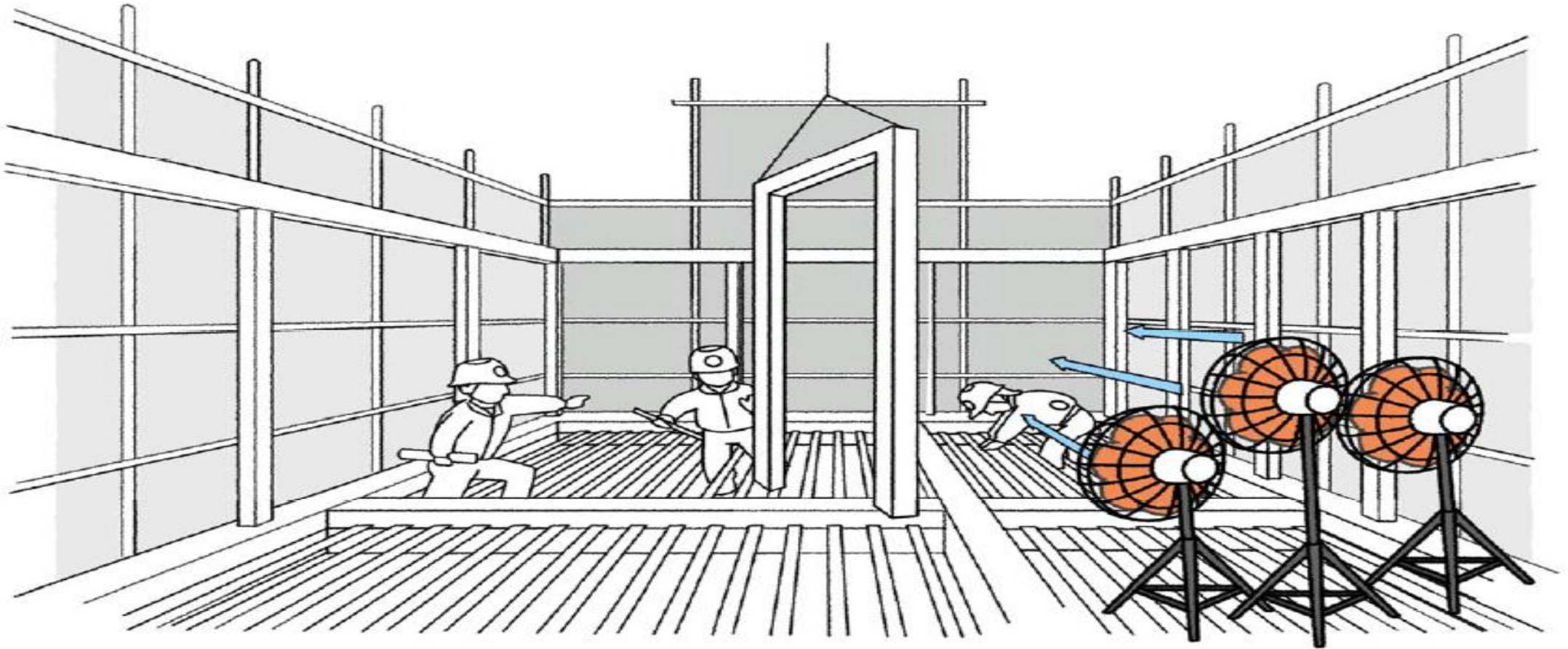


休憩時に身体を冷却

# 危ない状況と対策 風通しが悪い

(養生シート等で覆われている) ⚠ 高温多湿になる

対策 ➡ 大型ファンで気流を作る



# 予防法 三つの注意点

## ①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の確認

## ②仕事前のチェック

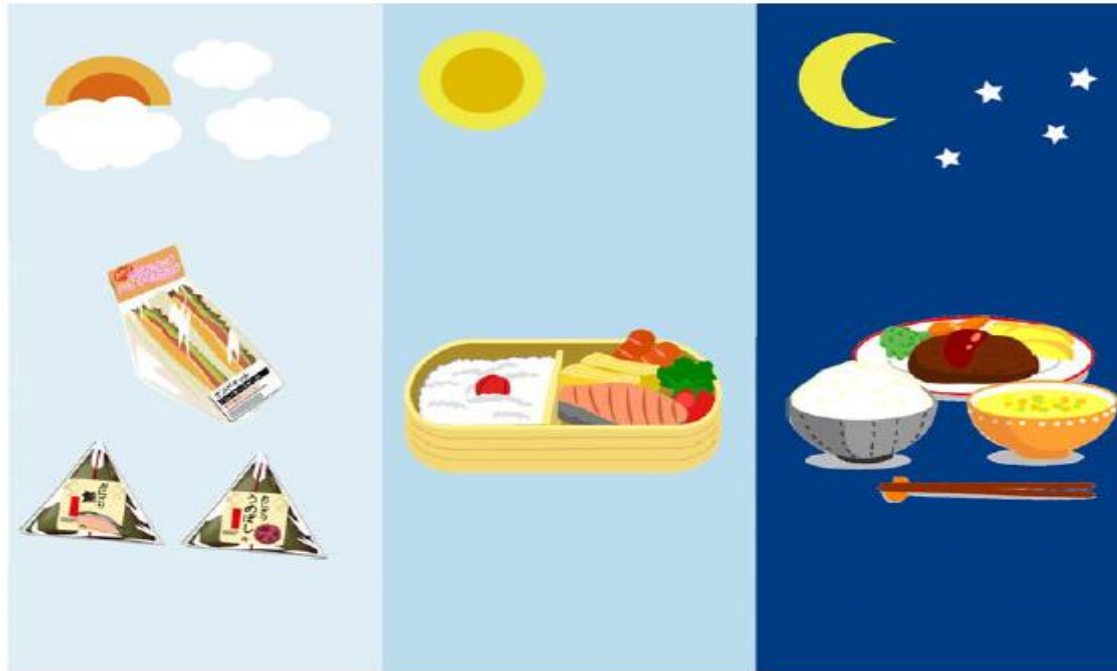
- ☒ よく眠れたか
- ☒ 食事をしたか
- ☒ 体調は良いか
- ☒ 二日酔いしていないか
- ☒ 熱中症警戒アラートの確認

## ③工作中的チェック

- ☒ 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

## 予防法 仕事前に食事を摂る

**「1日3食」 しっかり食べれば、必要な塩分は摂取できる**

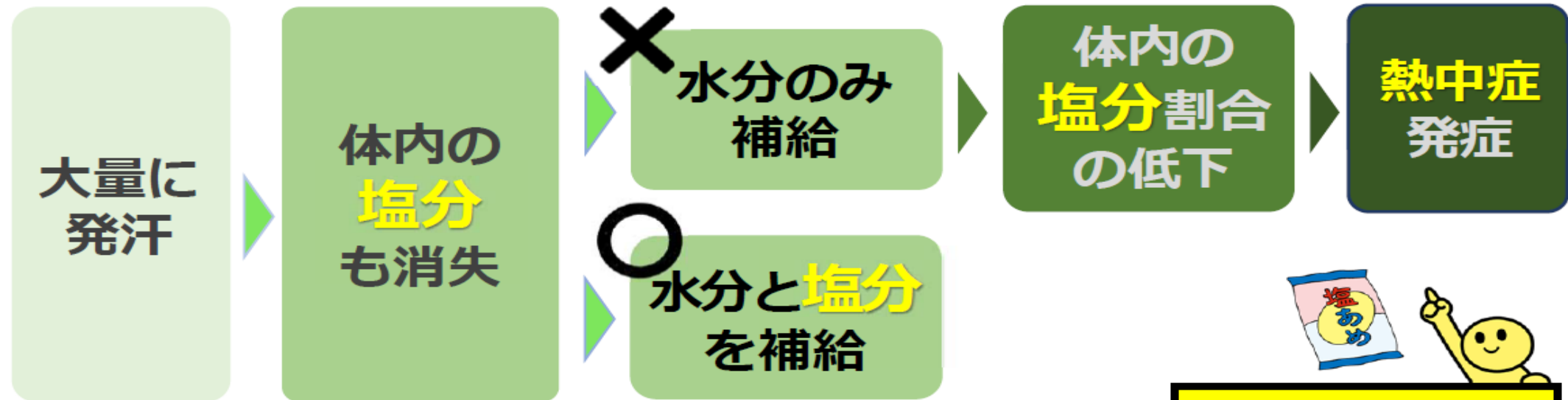


日本人の食塩摂取量の平均値：10.1g/日  
(摂取目標の平均値：8gなので塩分摂取過多)

令和元年（2019）「国民健康・栄養調査」より

## 予防法 水分補給の注意点

**⚠ 塩分を同時に補給する**



水分を摂らず  
塩あめだけ舐めても  
効果はありません！

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

次頁参照



# スポーツ飲料・経口補水液の塩分について

**⚠ 製品により成分量が異なる ▶ 「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분을控えたい人は、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)

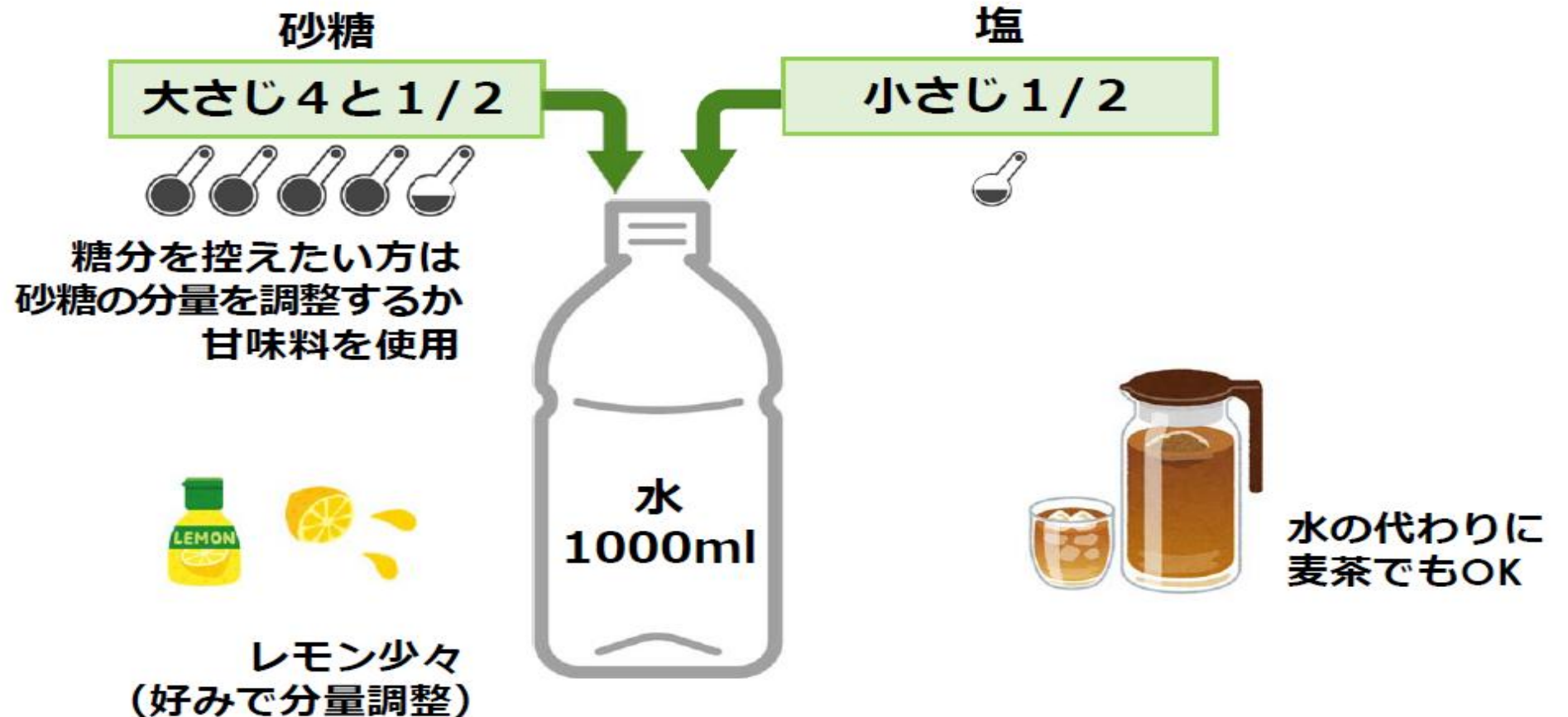
自分で「熱中症予防ドリンク」を作りたい方は

次頁参照



# 熱中症予防ドリンクの作り方

**⚠ 作った日に飲み切る**



## 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』

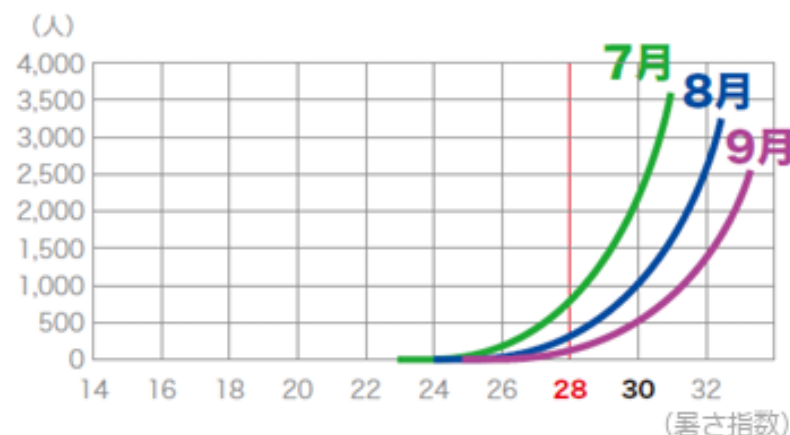
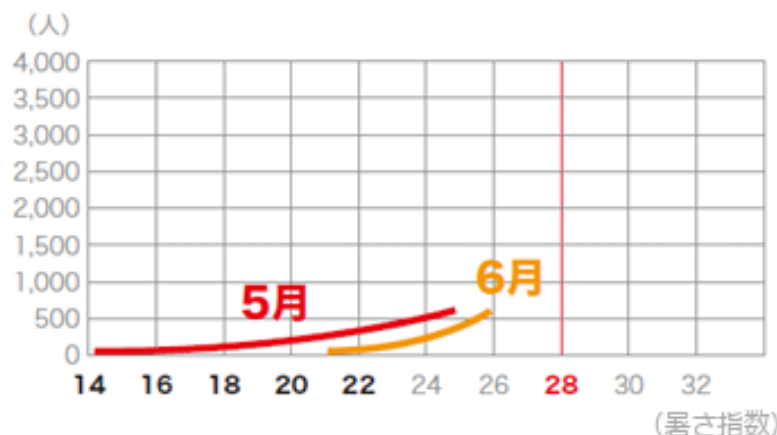


解説

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。

## 気温が高くない時期でも発生する

全国6都市※における熱中症による救急搬送者数(平成30年～令和3年) ※東京都・大阪市・名古屋市・新潟市・広島市・福岡市



気温が高くない時期から  
救急搬送者は出現

暑さに慣れてくると減少傾向  
(暑熱順化が重要)

解説

このグラフにあるように、暑さに慣れていないと、5月でも熱中症で救急搬送される人がいます。では、いつから暑熱順化を始めればいいのか？  
仕事の内容にもよりますが、5月に入ったら暑熱順化を始めることをおすすめします。一度、暑熱順化をすれば万全かというと、そうではありません。

## 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

解説

入職したての人は、暑さに慣れていないので要注意。事前に暑熱順化するよう指導しましょう。暑熱順化をしても、その効果は、数日間休んだだけでゼロになってしまうので長期休暇あけの人は特に注意が必要です。



# 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



### 解説

暑熱順化のポイントは、汗をかくこと。運動や入浴など、日常生活の中で行えます。個人差もありますが、数日から2週間程度で、身体を暑さに慣れさせることができます。暑くなる前から余裕をもって、暑熱順化を始めてください。

## 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

# 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

（参考）休憩時間の目安：特段の熱中症予防対策を講じていない場合

| WBGT基準値からの超過 | 休憩時間の目安（1時間あたり） |
|--------------|-----------------|
| 1℃程度超過       | 15分 以上          |
| 2℃程度超過       | 30分 以上          |
| 3℃程度超過       | 45分 以上          |
| それ以上超過       | 作業中止が望ましい       |

（出典）米国産業衛生専門家会議（ACGIH）の許容限界値を元に算出



WBGT指数計



身体が暑さに慣れていない人は  
これより長い休憩を推奨

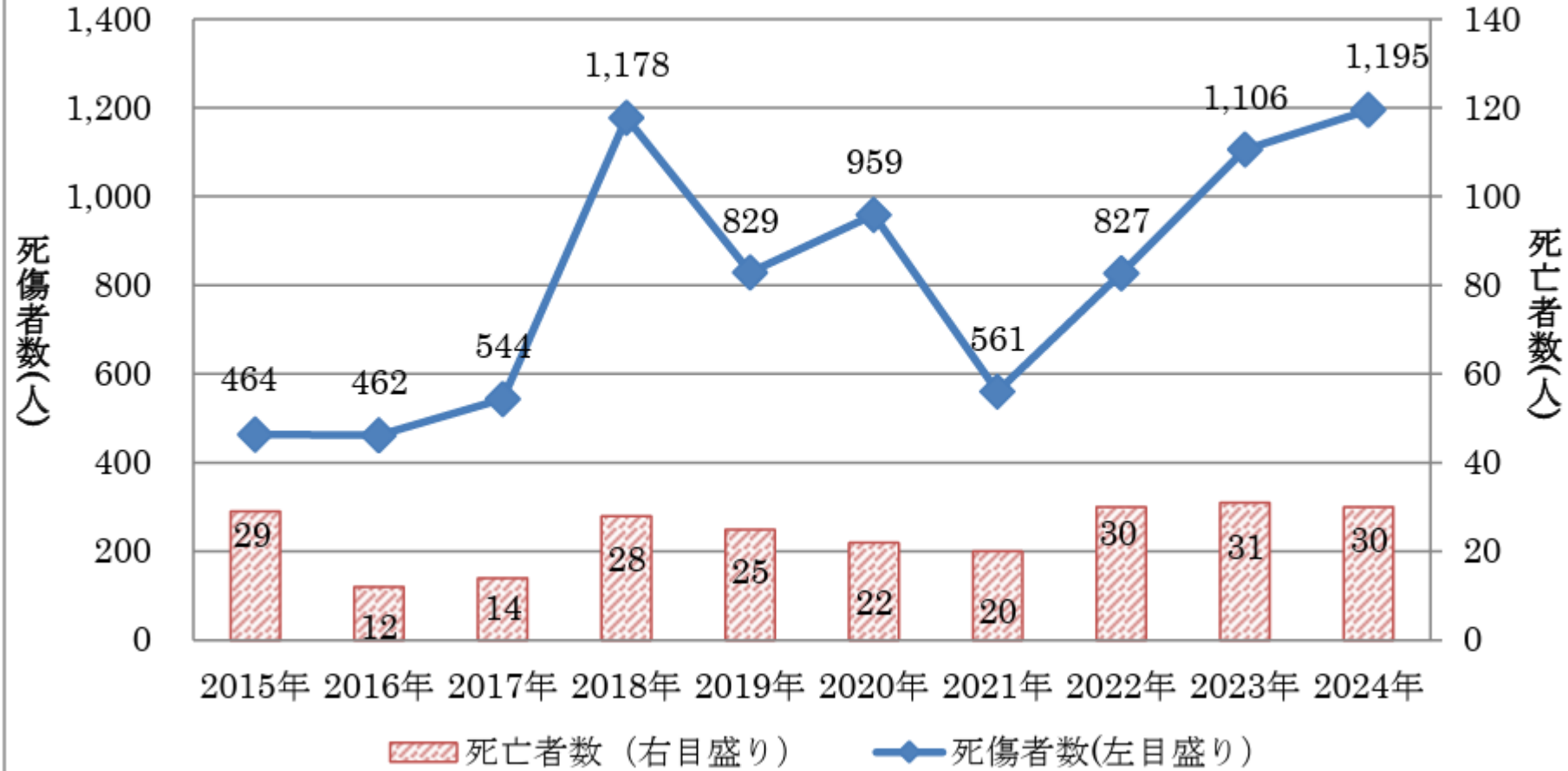
# 暑さ指数 日常生活に関する指針

| 暑さ指数<br>(WBGT)     | 注意すべき<br>生活活動の目安      | 注意事項                                               |
|--------------------|-----------------------|----------------------------------------------------|
| 危険<br>(31以上)       | すべての生活活動で<br>おこる危険性   | 高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。<br>外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。 |
| 厳重警戒<br>(28以上31未満) |                       | 外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。                         |
| 警戒<br>(25以上28未満)   | 中等度以上の生活<br>活動でおこる危険性 | 運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。                      |
| 注意<br>(25未満)       | 強い生活活動で<br>おこる危険性     | 一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。                 |

日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.4」（2022）より改編 ※

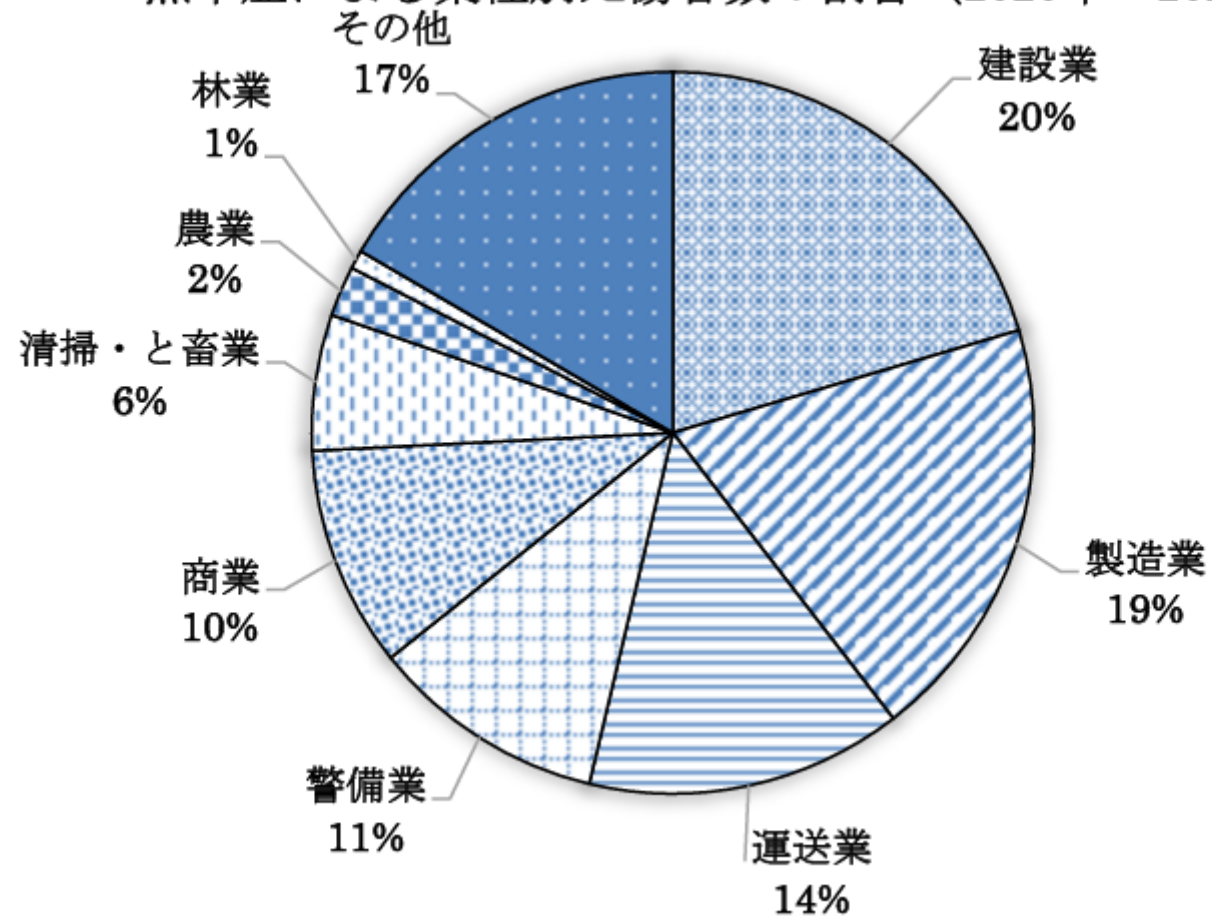
※ 日本気象学会の承諾を得て、出典元の「WBGT」を「暑さ指数（WBGT）」とし、  
値を気温（単位は℃）と区別しやすいように、単位のない指数として表記しています

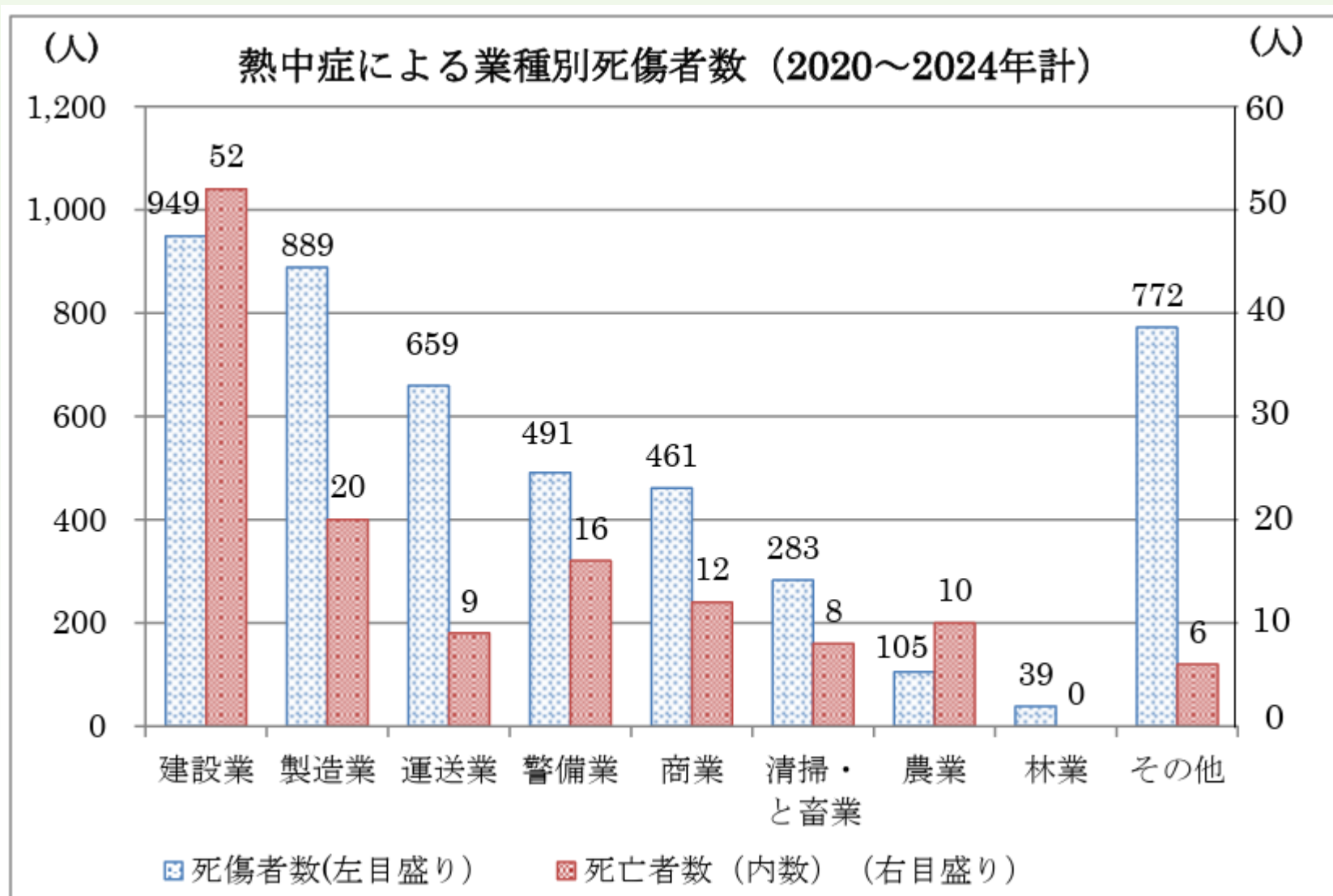
職場における熱中症による死傷者数の推移

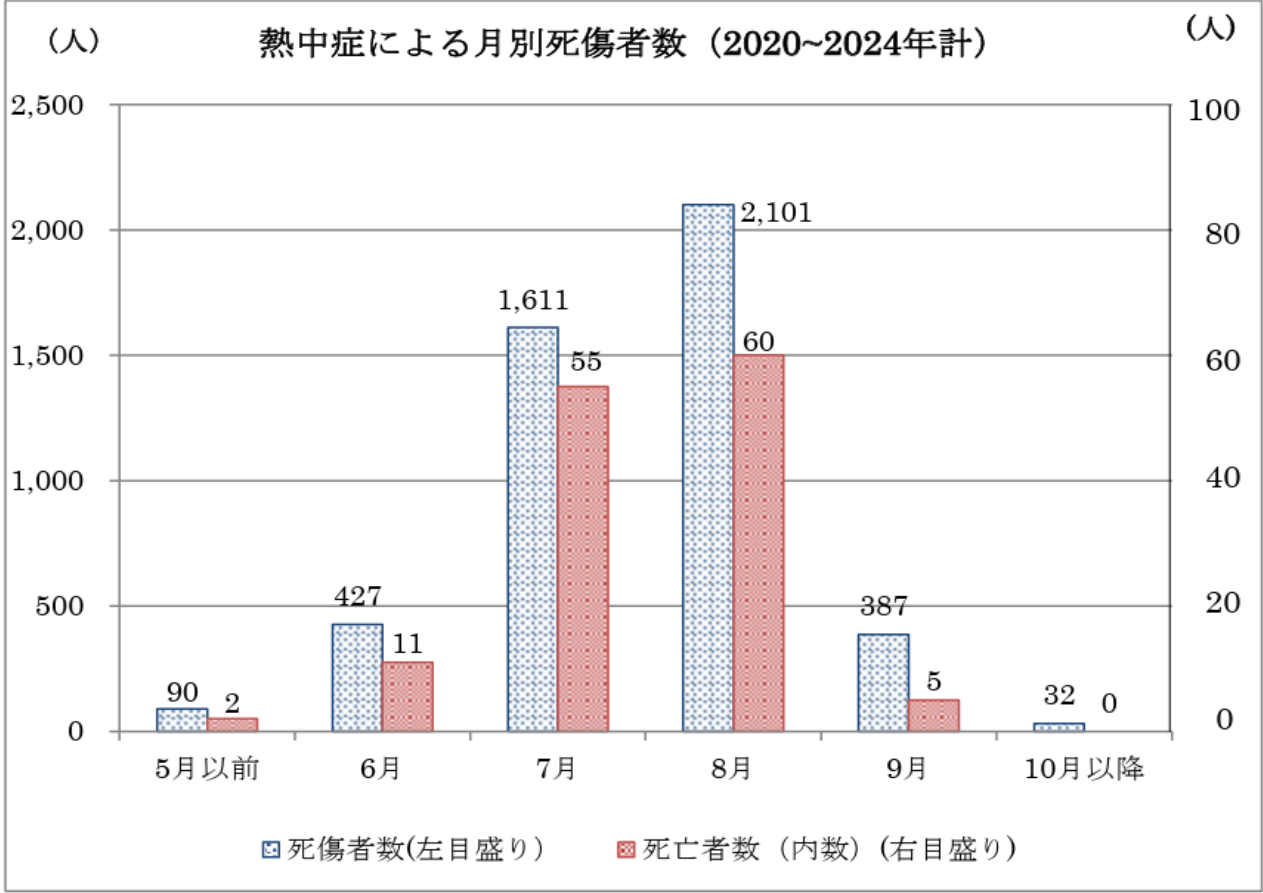
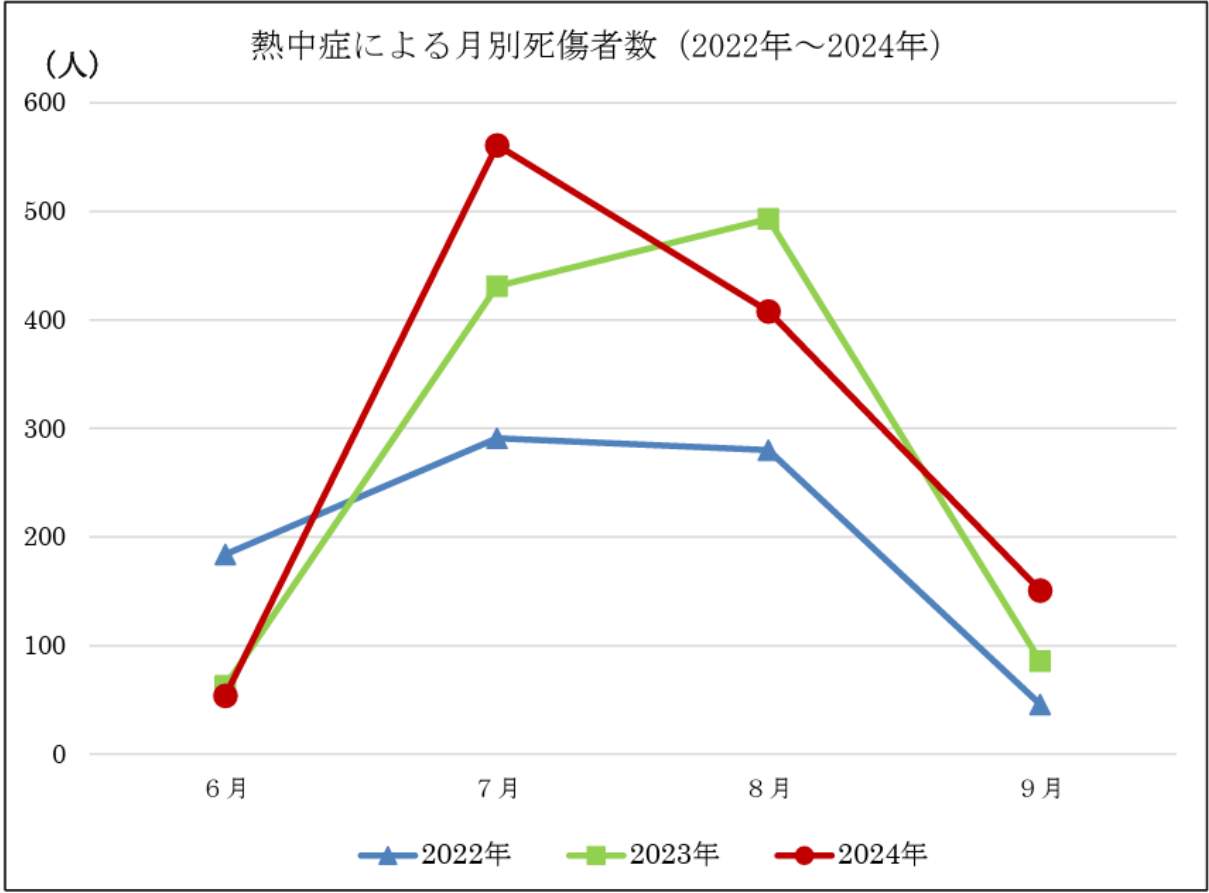




熱中症による業種別死傷者数の割合（2020年～2024年計）







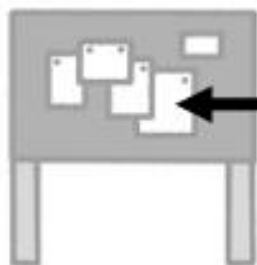
## 1. 皮膚をつまみ上げて「脱水状態」チェック

手の甲の皮膚をつまみ上げて放し  
もとに戻るのに2秒以上かかれば「脱水」の疑いあり



高齢者で確認しやすい

## 2. 爪押しで「隠れ脱水症」チェック



熱中症の予備軍

『隠れ脱水症』のを見つけ方

爪押しでセルフチェック



手の親指の爪を逆の指でつまむ



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



### 3. 尿の色で「脱水状態」チェック



熱中症の予備軍

『隠れ脱水症』のを見つけ方

尿の色でセルフチェック

①

いい感じですよ。普段通りに水分をとりましょう。

②

問題はありませんが、もう少し補水しましょう（コップ1杯程度）。

③

1時間以内に約250mlの水分をとりましょう。  
屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分をとりましょう。

④

今すぐ250mlの水分をとりましょう。  
屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分をとりましょう。

⑤

今すぐ1000mlの水分をとりましょう。  
この色より濃い、あるいは赤／茶色が混じっているときは、  
脱水症状以外の問題が考えられます。すぐに病院に行きましょう。

身体の水分量が不足

②～⑤  
水分を補給して  
身体の水分量を  
回復させましょう

⑤より濃いときは  
すぐに報告して下さい



今の時期から体を暑さに鳴らし休養、栄養、水分、睡眠、食事。

それから「塩分を補給」して熱中症を予防し、この夏を乗り切ろう！

ご安全に！



以上