



熱中症とは？

・熱中症とは、高温多湿な環境に体が適応出来ず、さまざまな不調があらわれた状態のことです。

普段の私たちの体は、体温が 37°C 以上にならないように汗をかいたり皮膚の近くの血管の血流を良くする（暑いと顔が赤くなる）ことで、体の熱を逃がしています。

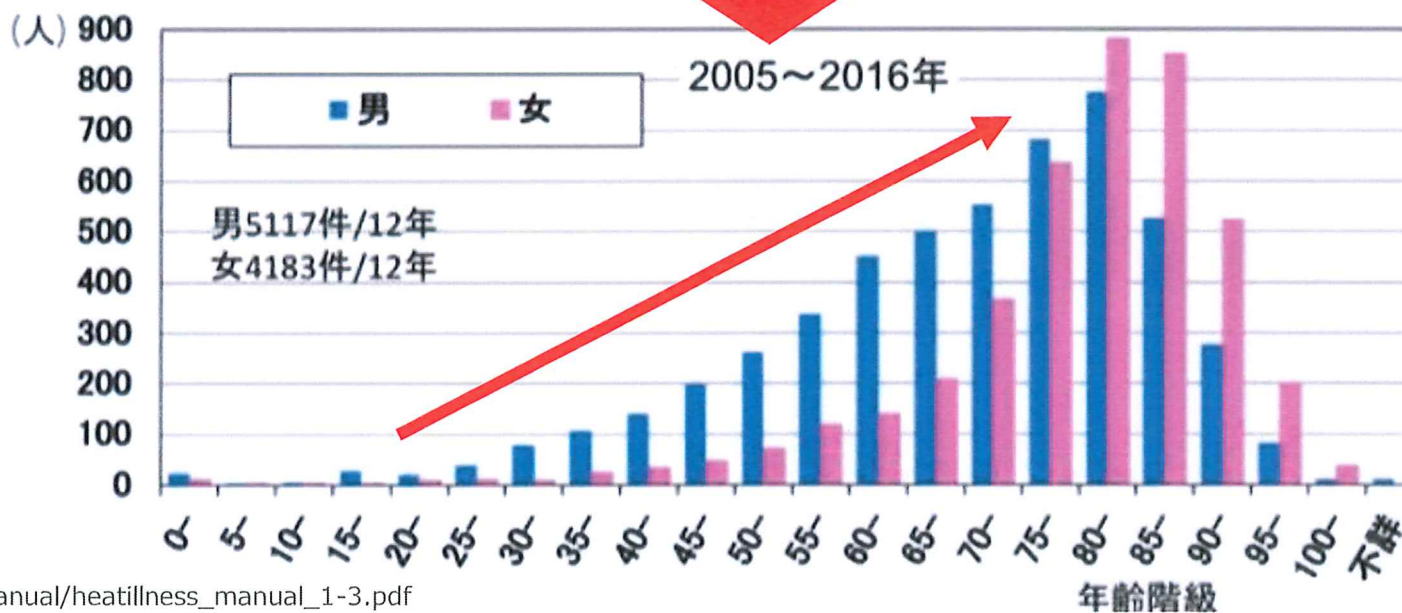
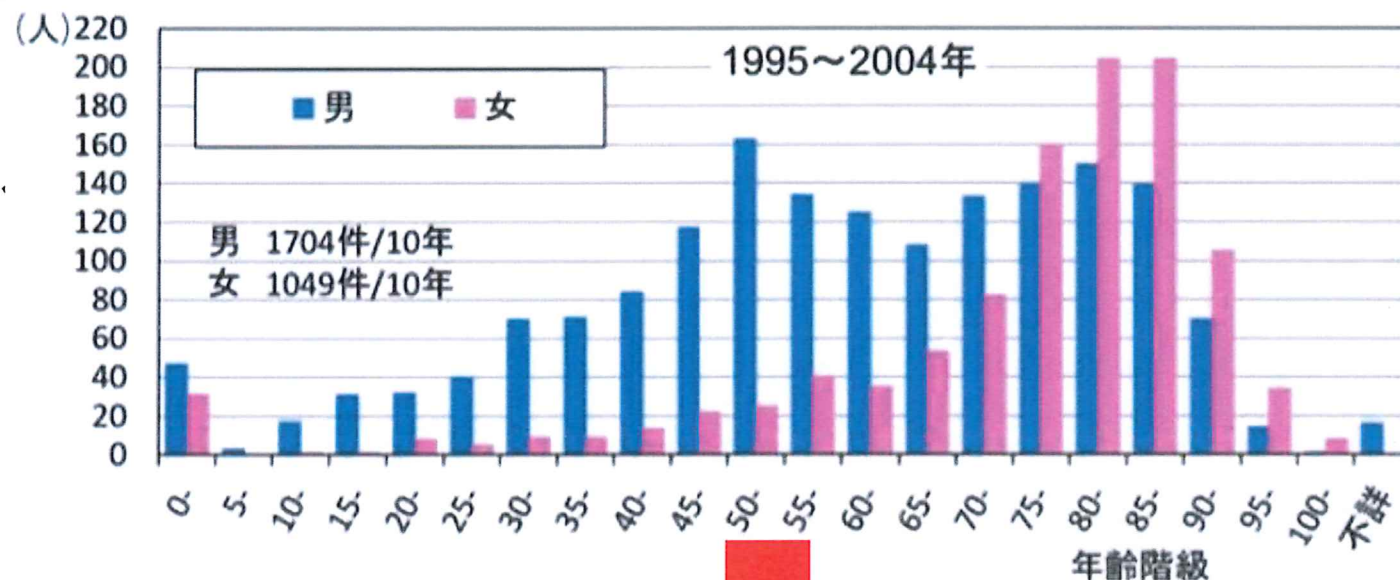


たくさん汗をかく状態が続くと体内の水分量が低下し、体温調節ができず体内の水分量・塩分量のバランスが崩れた状態になり、体に不調が起こるのです。



(参考) 年齢別の熱中症死亡数

1995年～
2016年に向け、
20-50代の
死亡数は
減少し、
高齢者
(80代) が
ピークの
グラフとなった。





熱中症の症状

熱中症は時間とともに重症化していきます。

①のどが渇く、大量の汗が出る、筋肉痛や足がつる

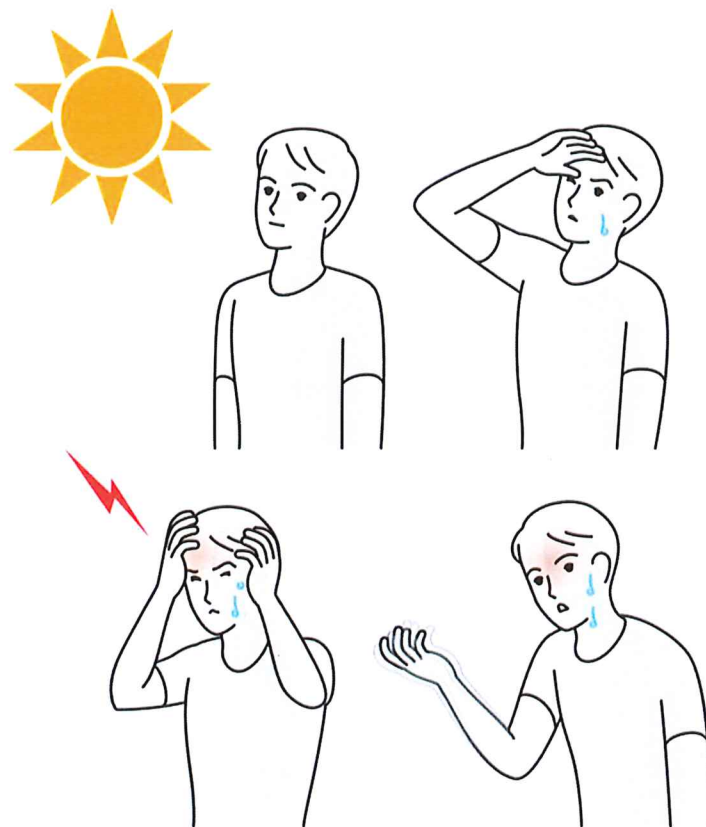


②頭痛、嘔吐、力が入らない、
頭がぼーっとする、体がぐったりする



③呼びかけに対する反応が
おかしい、けいれんしている、
まっすぐ歩けない、立てない

②・③の状態の時には、
すぐに医療機関の受診や
救急車の要請が必要です。



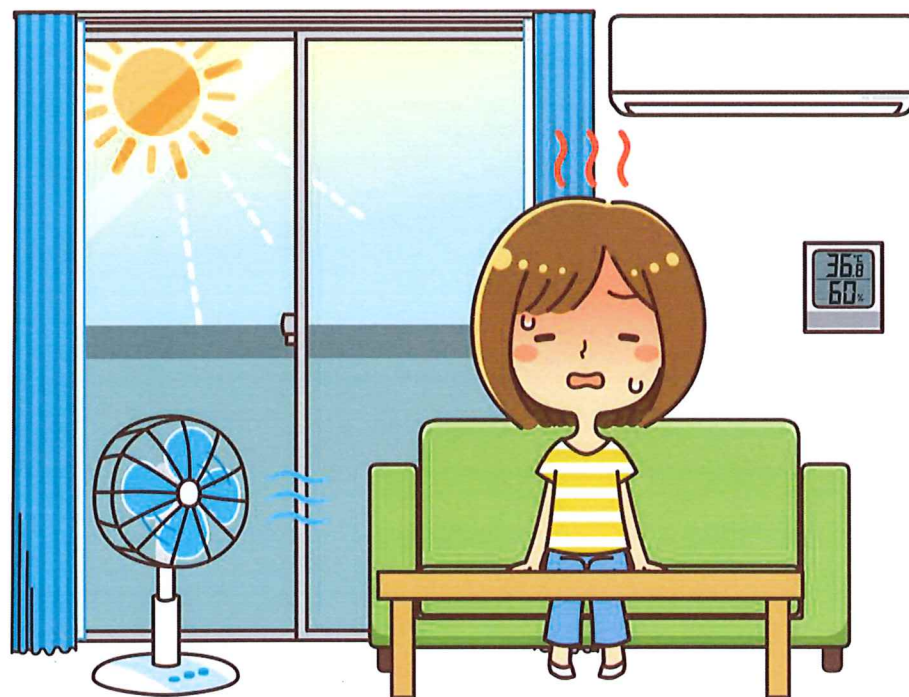


熱中症の原因①環境要因

以下の環境は熱中症を起こしやすいです。

- ・気温や湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い など

たとえ室内にいても、
湿度が高い状態で
長時間過ごす
と熱中症に陥る
可能性があります。





熱中症の原因②個人の要因

個人のその日の体調・状態によっても熱中症のなりやすさが変わってきます。

- ・たくさん汗をかいた状態
- ・暑さに体が慣れていない（初夏など）
- ・寝不足や疲労の蓄積がある
- ・病気などで体調がすぐれない など

運送業などの一人作業をしている方は、
熱中症を引き起こしても
周りに気づかれにくい場合があります。





熱中症に気を付けたい時期

熱中症＝夏に起こると考えがちですが、

- ・5月の暑い日（急に暑くなった日）
- ・梅雨の晴れ間（湿度が高い）

も起こりやすいとされています。

また、夏に起こりやすいのは以下の時期です。

- ・梅雨明け（気温が急上昇する）
- ・お盆・夏の長期休暇明け（エアコンの効いた部屋から、日中に外に出る機会ができるため）
- ・熱帯夜の翌日（夜間多量に発汗している可能性があるため）



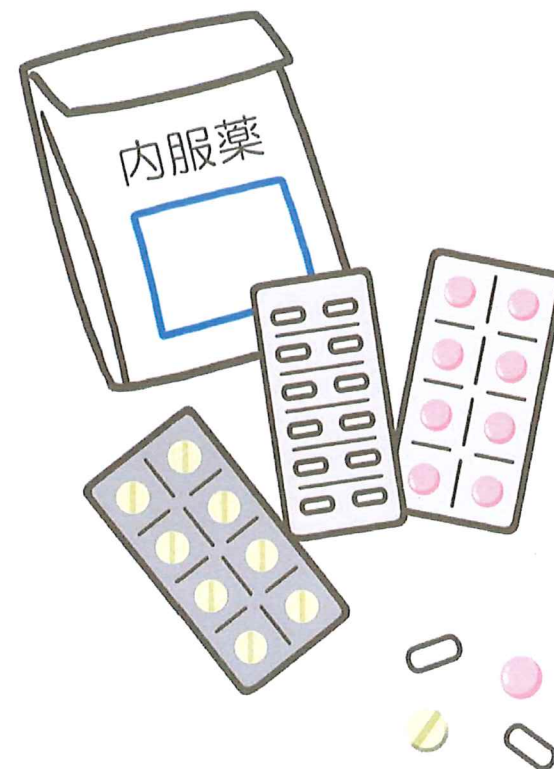


基礎疾患があると重症化しやすい？

基礎疾患（持病）のある方は、熱中症の症状を起こすだけでなく、**基礎疾患も悪化する恐れ**があります。

- ①糖尿病 ②高血圧
- ③心疾患 ④腎不全
- ⑤精神・神経関係の疾患
- ⑥広範囲の皮膚疾患 など

また、**下痢や嘔吐など脱水気味の方も熱中症になりやすい**とされます。





身近な従業員が熱中症かな？と思ったら

【応急処置】

- ①エアコンの効いた涼しい場所で横にします
- ②冷たい塩水やスポーツドリンク、経口補水液（OS1など）を飲ませます

（熱中症では水分補給だけでは不十分なので、塩分補給ができる経口補水液が望ましい）

- ③衣類の襟元を緩めて熱を逃がします
- ④脇や首（太い血管の通るところ）に氷のう等を当てて体を冷やします

⇒処置開始から5分、10分…と経過しても改善しない・または水分が飲めない状態の場合は救急車を呼びます。

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、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

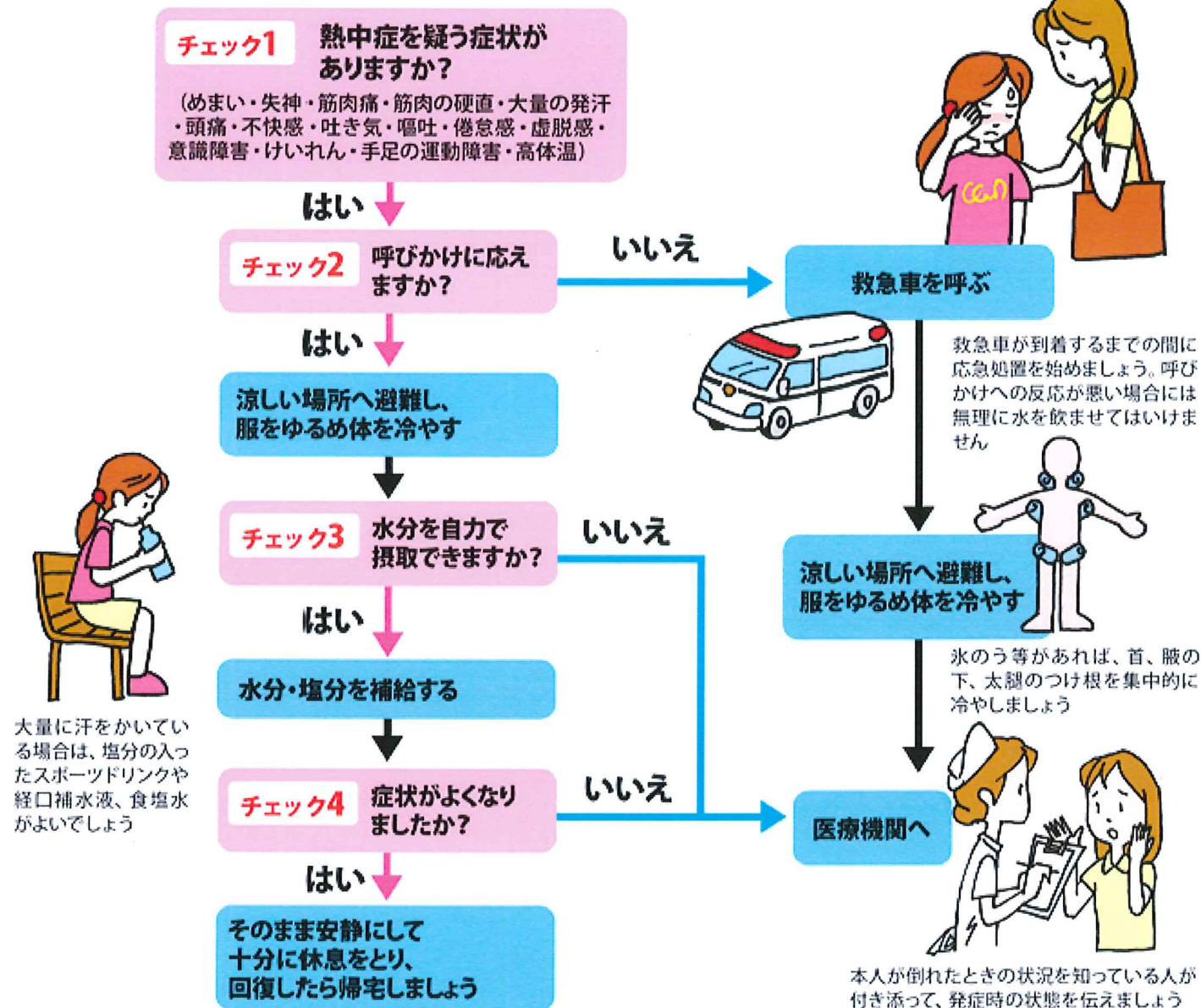


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

出典：環境省「熱中症の対処方法」
https://www.wbgt.env.go.jp/heat_illness_checksheets.php

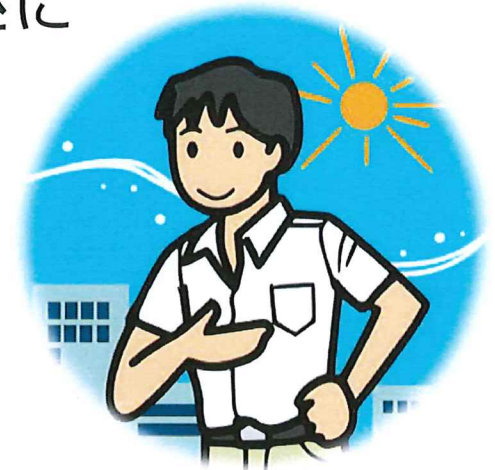


対策①オフィスの環境を整える

日ごろからオフィスの環境を整えておきましょう。

- ・**気温・湿度の管理**（17～28℃、40～70%以下）
- ・**エアコンの活用**（室温を下げすぎると外に出たときに体が適応できないため注意）
- ・作業場所に**直射日光が当たらない**ようにする
- ・**通気性の悪い服で長時間作業をしない**
- ・**こまめな休憩時間の策定**

★**業務上高温下での作業となる場合**、工夫していること・実現できそうなことは何か考えてみましょう。





対策②個人でできること

個人個人が予防行動を意識して過ごしましょう。

- ・のどが渴いていなくても水分をこまめにとる
(カフェインやアルコールは利尿作用があるため注意)
- ・塩分も適度に摂取する (塩飴、スポーツドリンクなど)
- ・睡眠環境を整えて、十分な睡眠をとる
(通気性が高い、吸湿性が高い寝具、エアコンを活用)
- ・バランスの取れた食事摂取をする
- ・休日には暑い時期に向けて少しずつ運動したり、
日差しの少ない朝方・夕方から行動するなど体を慣れさせる

