

熱中症について

予防策としての水分補給と緊急時対応

< 目次 >

1 熱中症とは

2 熱中症の発生状況

3 熱中症にかかりやすい健康状態

4 熱中症にかかりやすい時期・時間帯

5 熱中症対策 <水分補給 ～何を飲めばよいか～>

6 熱中症対策 <水分補給 ～いつどのくらい飲めばよいか～>

7 緊急時の対応について

8 参考情報



1 熱中症とは

高温多湿な環境に長時間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を指します。

屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり場合によっては死亡することもあります。

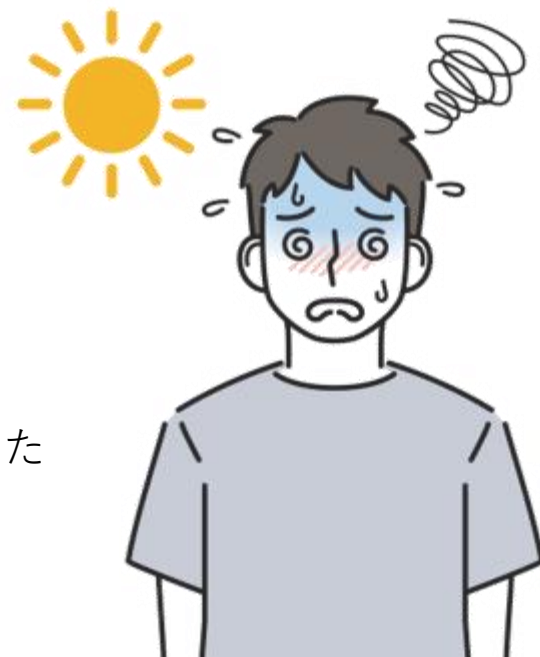
【熱中症の重症度区分】

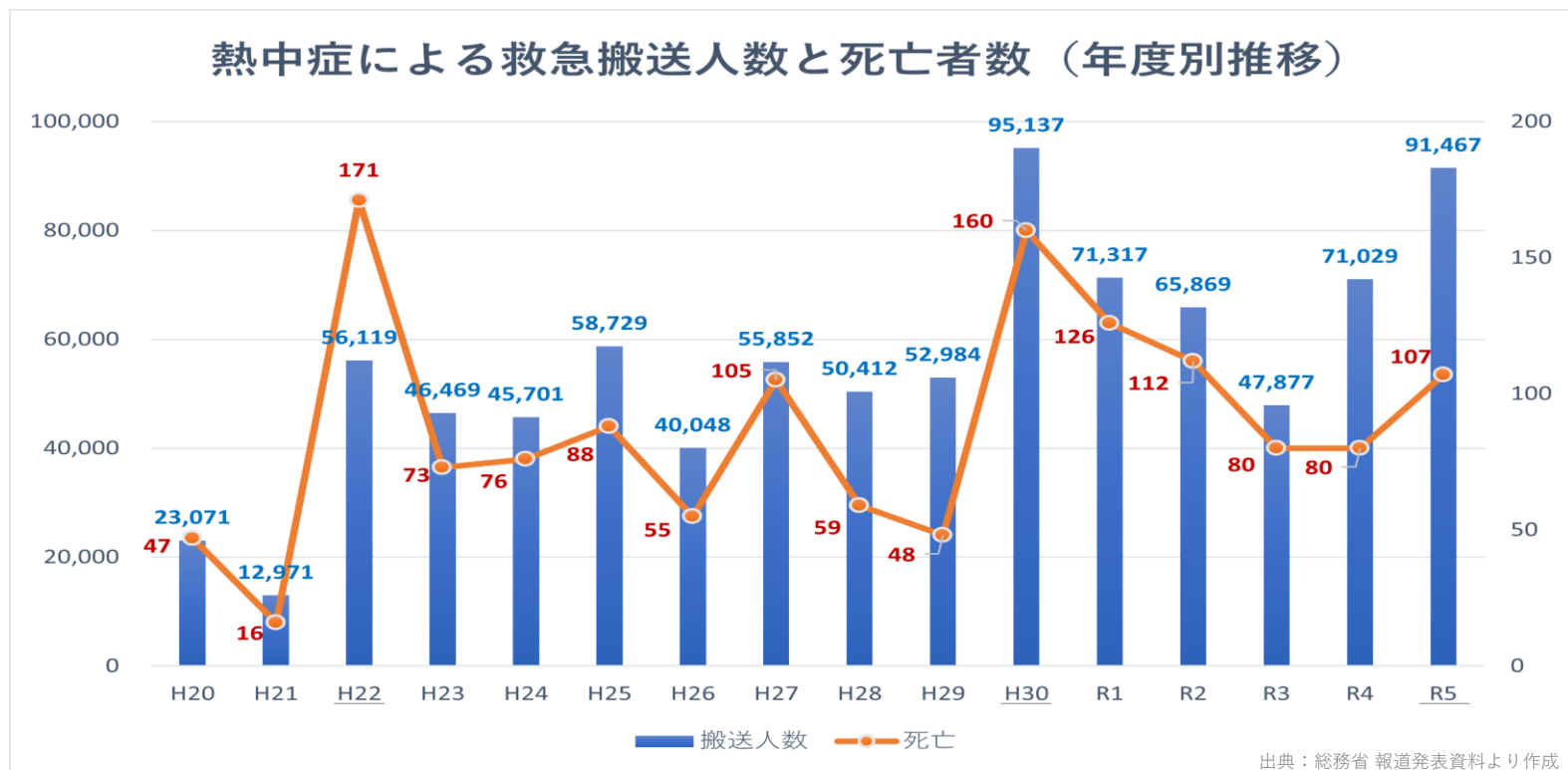
- ・軽 度・・・めまい、汗が止まらない
- ・中 度・・・頭痛、吐き気
- ・重 度・・・意識喪失
- ・最重症・・・深部体温40度以上かつ意思疎通ができない

→ 死亡リスクの高い「最重症」として分類し 集中的治療を行うよう

『熱中症診療ガイドライン2024※』にて新たに提唱、追加されました

※日本救急医学会 2024年7月24日発行





いわゆる猛暑と言われた年はグラフの数値が高くなっています。

※平成22年と平成30年は記録的猛暑となった1年

※令和5年は夏の平均気温が統計開始以来最も高い年となりました

気象庁が7月23日に発表した「3か月予報」によると、向こう3ヶ月（8月～10月）の気温は全国的に平年より高くなる見込みです。今年も熱中症対策の欠かせない夏になりそうです。

3 熱中症にかかりやすい健康状態

- 二日酔い（お酒の飲みすぎ）

アルコール分解の為に 飲んだ以上の水分が使われ 体内の水分が奪われています

- 体調不良 / 病み上がり

発熱…就寝中の余分な発汗で水分を奪われています

下痢や嘔吐…多くの水分と同時にミネラルも体外に排出されています

- 寝不足

自律神経の働きが鈍り 体温コントロール能力が低下しています

- 暑熱順化できていない（暑さに慣れていない）時

暑い日が続くと体が次第に暑さに慣れて（暑熱順化）暑さに強くなります。

個人差もありますが暑熱順化には数日から2週間程かかります。また暑熱順化しても数日間暑さから遠ざかると、暑熱順化の効果はなくなってしまいます。

→ 休暇明けの乗船時は要注意です

※休暇中も適度なウォーキングや入浴などで 体を暑さに慣れさせておきましょう



4 熱中症にかかりやすい時期・時間帯

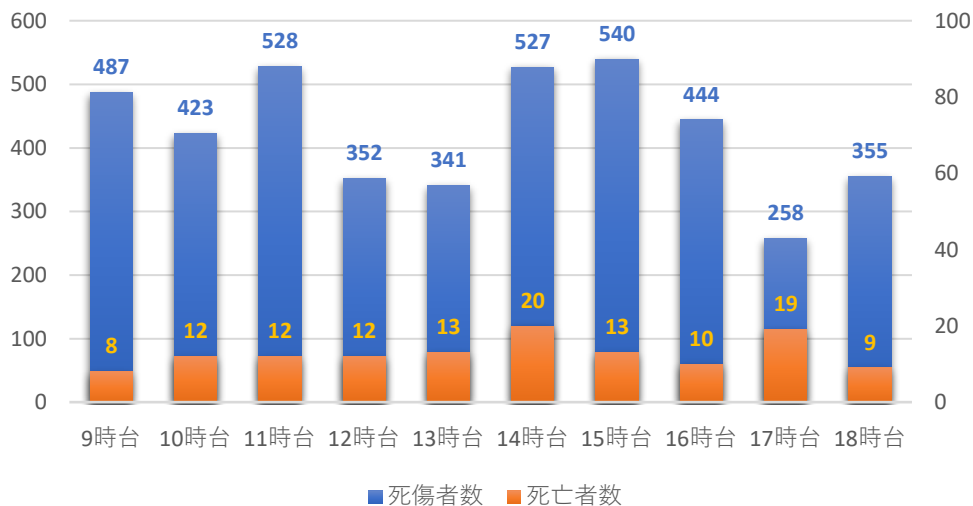
5月～9月の内、7月・8月の2ヶ月で75%を占めています。暑さだけでなく健康状態や作業環境により他の月でも熱中症になる可能性もあります。

暑さになれない作業初日・2日目も要注意です。

月別 平均緊急搬送件数（2019年～2023年計）



熱中症による時間帯別死傷者数
(2019年～2023年計)



左図は職場における熱中症による死傷災害の発生状況を示しています。

時間帯別の熱中症による死傷者数をみると15時台が最多で次いで11時台と14時台がほぼ同数で並んでいます。

日中の作業が終了して帰宅後に体調が悪化し病院へ搬送されるケースにも注意が必要です。

【適したもの】

スポーツドリンクや経口補水液、熱中症対策用ドリンクなどが適しています。
これらの飲料は電解質※1（ナトリウム、カリウム、マグネシウムなど）を適切に補給することができます。

※1) 体の水分バランスを維持し筋肉や神経の正常な機能を保つのに必要

【適さないもの】

- | | |
|--------|-------------------------|
| × お酒 | 利尿作用により水分を失います |
| × コーヒー | カフェインの利尿作用で水分を失います |
| × 牛乳 | 体温が上がり発汗を促します |
| △ 麦茶 | 塩分がない為 作業時の水分補給には不適です |
| △ 水 | 大量に飲むと水中毒※2 になる危険性があります |

※2) 水の過剰摂取で血中ナトリウム濃度が低下し、頭痛や吐き気、意識障害などを引き起こします



【いつ飲む？】

- 作業前：運動や作業の30分前 ▶ 体内の水分と電解質のバランスを調整
- 作業中：作業中や運動中 定期的に ▶ 継続的に水分と電解質を補給
- 作業後：作業や運動の後 ▶ 失われた水分と電解質を補給

※定期的な水分補給が大切

その日の気温や作業量に応じてこまめに休憩を取り

のどが渴いていなくても少量ずつ頻繁に水分を摂取しましょう

【どのくらい飲む？】

30分毎にコップ1杯程度（200ml）の水分補給が目安

※個々の体格や環境条件により調整が必要です



チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

はい

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

いいえ

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に
応急処置を始めましょう。呼びか
けへの反応が悪い場合は無理に
水を飲ませてはいけません



チェック3 水分を自力で摂取できますか？

はい

水分・塩分を補給する

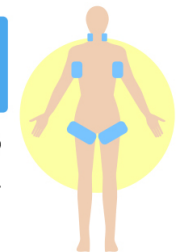
大量に汗をかいている場合は、
塩分が入ったスポーツドリン
クや経口補水液、食塩水がよ
いでしょう



いいえ

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、わきの
下、太もものつけ根を集中的に
冷やしましょう※



チェック4 症状がよくなりましたか？

はい

そのまま安静にして十分に
休息をとり、回復したら
帰宅しましょう

いいえ

医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っ
ている人が付き添って、発症時
の状態を伝えましょう



※スポーツや激しい作業・労働等によって起きる労作性熱中症
の場合は、全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。

応急処置で大切なポイント

☑️ 涼しい場所へ移動

- ・クーラーの効いた室内へ
- ・屋外は風通しの良い日かげへ

☑️ 衣服を脱がし体温を下げる

- ・衣服をゆるめ体熱を逃がす
- ・保冷剤等で左図の場所を冷やす
- ・皮ふに水をかけ扇風機等で風を送り体温を下げる事もできます

☑️ 水分補給

- ・水分と塩分を同時に摂取できるスポーツドリンク等を飲ませる
- ※嘔吐症状があったり意識がない場合は無理に飲ませない
(飲料が誤って気道に入る危険性)

職場における
熱中症予防情報



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



職場での熱中症について詳しい情報があります。専門講師の解説動画や、熱中症予防の理解度確認クイズ動画もあります。

熱中症予防情報サイト



<https://www.wbgt.env.go.jp/>



日本全国の”今日・明日の熱中症（特別）警戒アラート情報・暑さ指数（WBGT）”が確認できます。

日本気象協会推進
「熱中症ゼロへ」
プロジェクト公式サイト



<https://www.netsuzero.jp/>



おしゃれなイラストもあり見やすいサイトです。「屋外作業現場でのファン付ウェアの効果」など独自の検証ページもあります。

熱中症になる前に対策を



<https://www.mlit.go.jp/common/001292278.pdf>



建設現場を想定した内容ですが、屋外作業時の熱中症対策について参考事例等がございます。