

# 熱中症

～熱中症から身を守ろう～



株式会社Avenir

# 本日のポイント

---

- ☑ 熱中症の症状について正しく理解できる。
- ☑ 熱中症の予防方法と対策を理解し、日常生活で実践できる。
- ☑ 周囲で熱中症の疑いがあれば、適切に対処することができる。

# もくじ

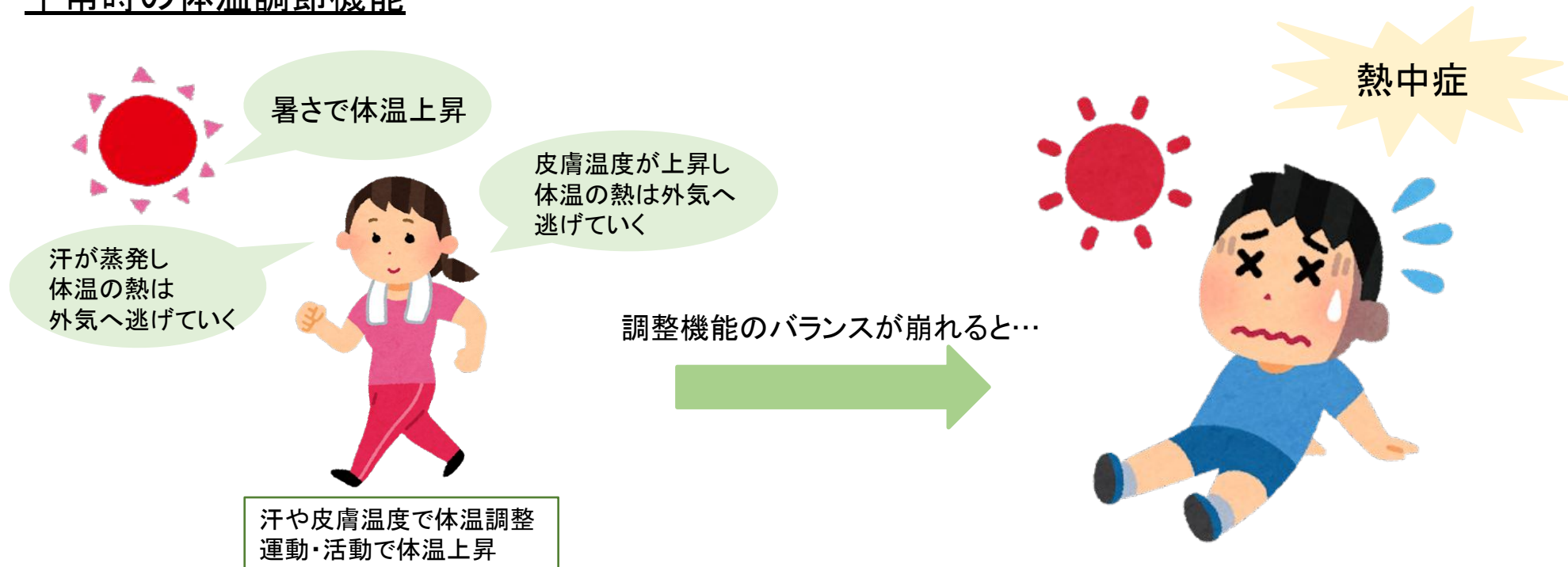
---

- ☑ 熱中症とは？
- ☑ データで見る熱中症
- ☑ 熱中症の症状
- ☑ 暑さ指数について
- ☑ 熱中症の対策
- ☑ 熱中症の応急処置
- ☑ まとめ

# 熱中症とは？

## 体温の調整と調整機能のバランスが崩れ、 身体に熱が溜まることで様々な不調をきたした状態

### 平常時の体温調節機能



# 熱中症とは？

梅雨明け後**1か月間**程は、気温が高いほど**熱中症のリスクが高くなる**時期

梅雨明けの期間は、

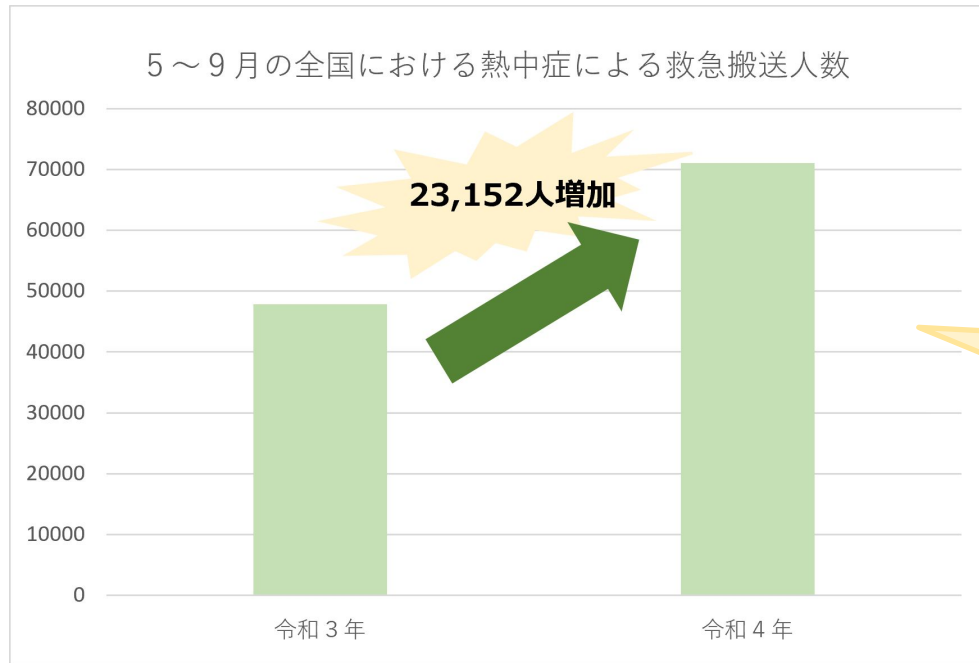
- 暑さに体が慣れていない
- 気候変動で梅雨明けに突然猛暑になる日が増えている

以上の要因から、熱中症になりやすく予防が大切！

# データで見る熱中症

## 昨年度の救急搬送件数

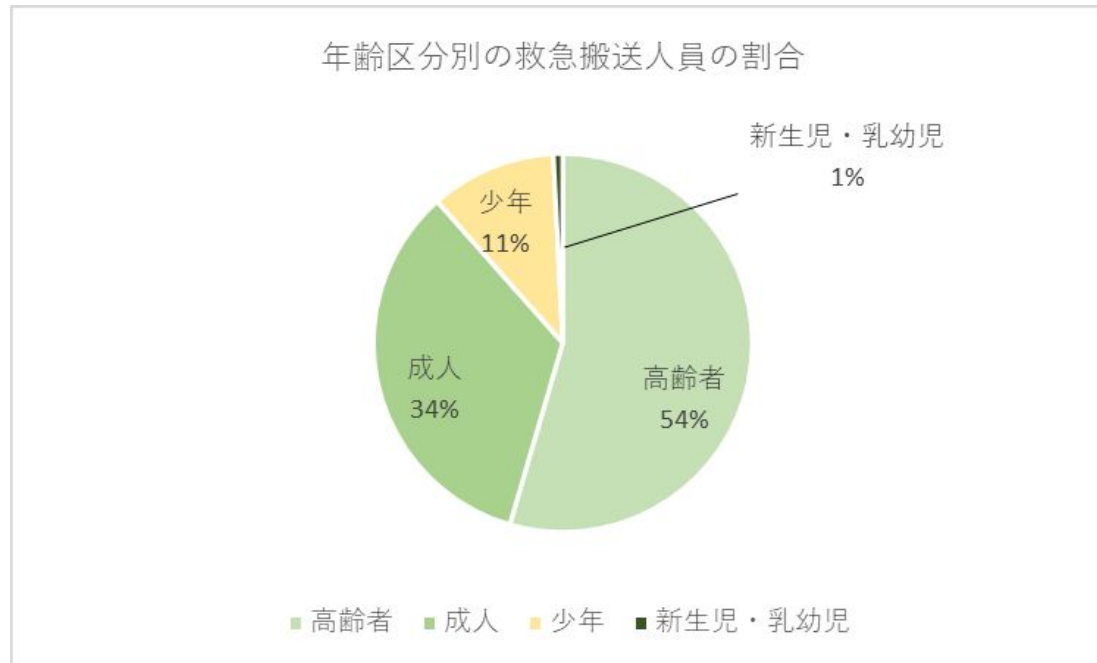
令和4年5～9月の全国における熱中症による救急搬送人数は 71,029 人。  
令和3年度の同期間の救急搬送人員 47,877 人と比べると **23,152 人増加**。



- ・令和4年は例年より気温が高かった
- ・世界情勢の影響による電気供給不安定  
→エアコンの利用控え  
→屋内での熱中症の発生率の上昇

# データで見る熱中症

## 昨年度の年齢区分別の救急搬送人員



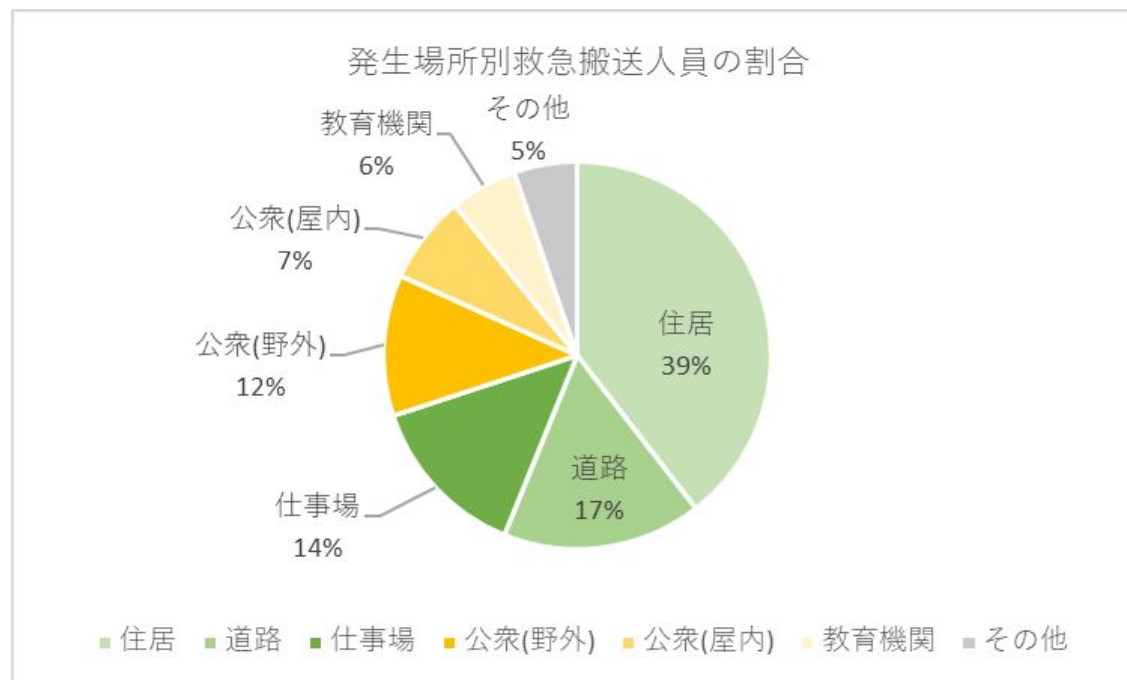
- ・高齢者(満65歳以上)38,725人
- ・成人 (満18歳以上満65歳未満)24,100人
- ・少年 (満7歳以上満18歳未満)7,636人
- ・乳幼児(生後28日以上満7歳以上)566人



**成人から高齢者の  
搬送が多い**

# データで見る熱中症

## 昨年度の発生場所別の救急搬送人員



・住居	28,064人
・道路	11,807人
・仕事場	9,817人
・公衆(屋外)	8,368人
・公衆(屋内)	5,248人
・教育機関	3,975人
・その他	3,750人



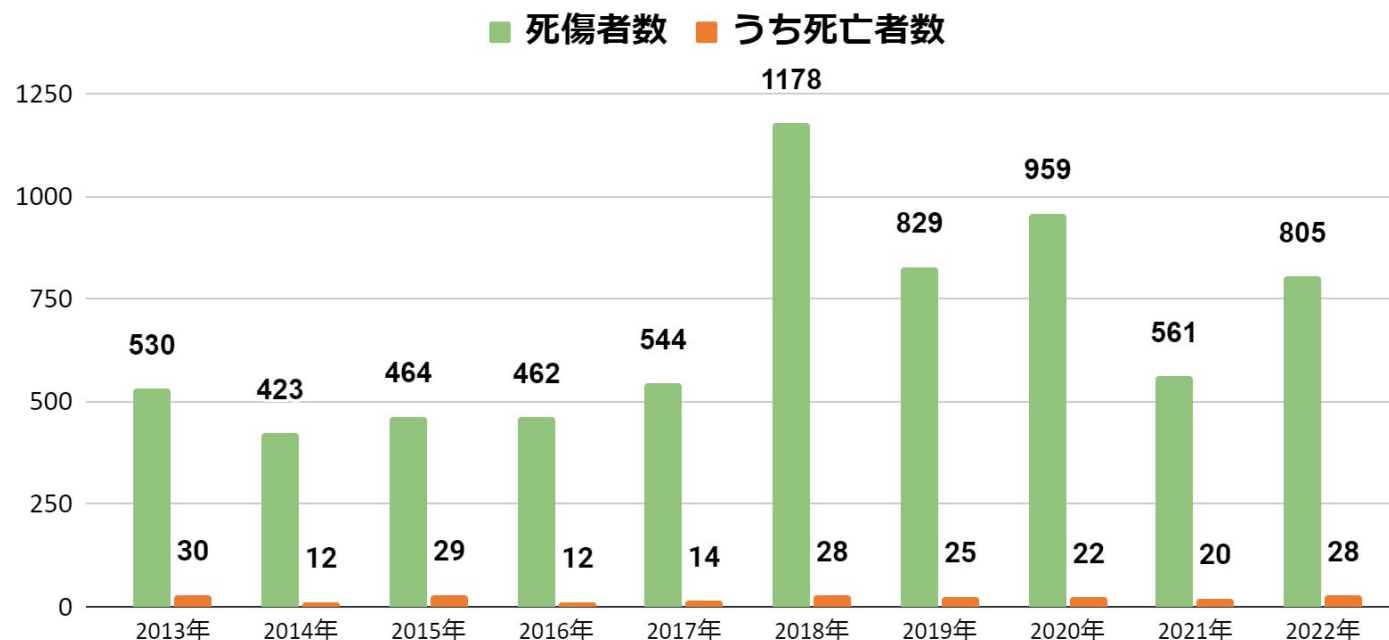
**住居が最も多い**



# データで見る熱中症

## 昨年度の職場における熱中症による死傷災害の発生状況

2022年度の休業4日以上死傷者は805人、うち28人が死亡している。  
中でも建設業(172件)、製造業(144件)の死傷者数が全体の4割を占めていた。



# 熱中症の症状

## 軽症

- ・めまい
- ・あくび
- ・筋肉痛や筋肉の硬直
- ・手足のしびれ
- ・気分不快

## 中等症

- ・頭痛
- ・吐き気
- ・嘔吐
- ・倦怠感
- ・虚脱感
- ・軽度の意識障害

## 重症

中等症の症状 +  $\alpha$

- ・意識障害、けいれん
- ・手足の運動障害
- ・高体温
- ・肝機能異常
- ・腎機能障害
- ・血液凝固障害  
など

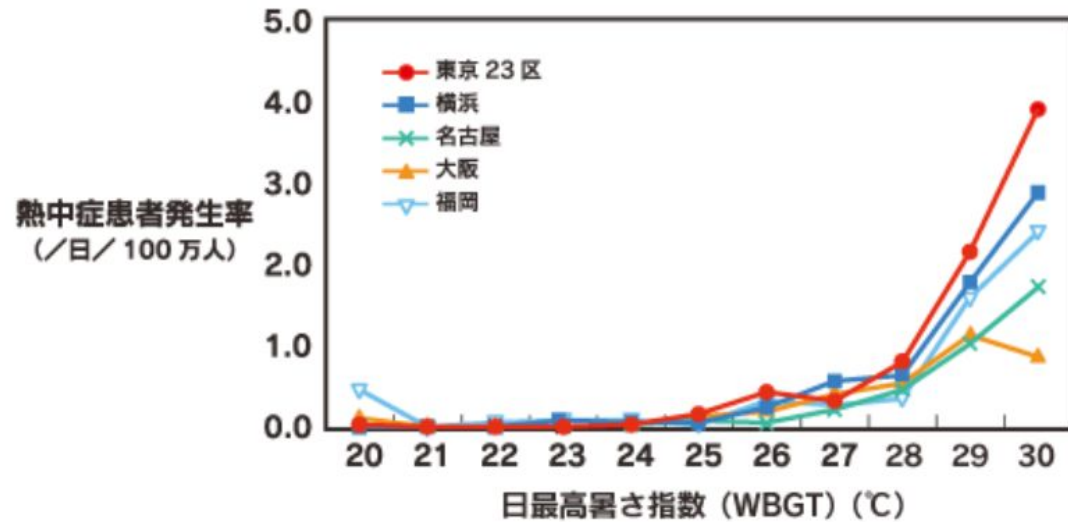
中等症の状態自分で水分や塩分摂取ができない場合や重症の場合であればすぐに医療機関へ搬送

# 暑さ指数について

暑さ指数(WBGT)とは、

暑さによる身体への負荷の目安と熱中症の予防を目的とした指標のこと

①気温、②湿度、③日射・輻射などの周辺の熱環境を取り入れた指標



暑さ指数(WBGT)が28°C(嚴重警戒)を超えると熱中症患者が著しく増加する

# 暑さ指数について

## 日常生活に関する指針

暑さ指数(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険(31以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒(28~31)		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(25~28)	中等度以上の生活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(25未満)	強い生活活動でおこる危険性	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。

日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver4」(2022)より改編

# 熱中症の対策

## オフィスに潜む熱中症の危険性と対策

換気による温度上昇  
(対策) エアコンの設定の確認  
目安: 設定28℃、湿度60%

プリンター・コピー機などの  
熱を発生するOA機器  
(対策) 小まめに電源OFF  
節電モードにしましょう

陽の当たる窓側の席  
(対策) カーテンや遮光シートの使用

通気性が悪いスーツ・ネクタイの着用  
(対策) 通気性の良い衣服

※リモートワークでも同様のリスクがあります。  
上記の対策を心がけましょう。

# 熱中症の対策

## 暑さを避ける

- ・エアコンや扇風機の活用
- ・風通しの良い日陰など涼しい場所への避難
- ・通気性のよい服装
- ・帽子や日傘の活用
- ・体を冷やす(首、わきの下、足の付け根)

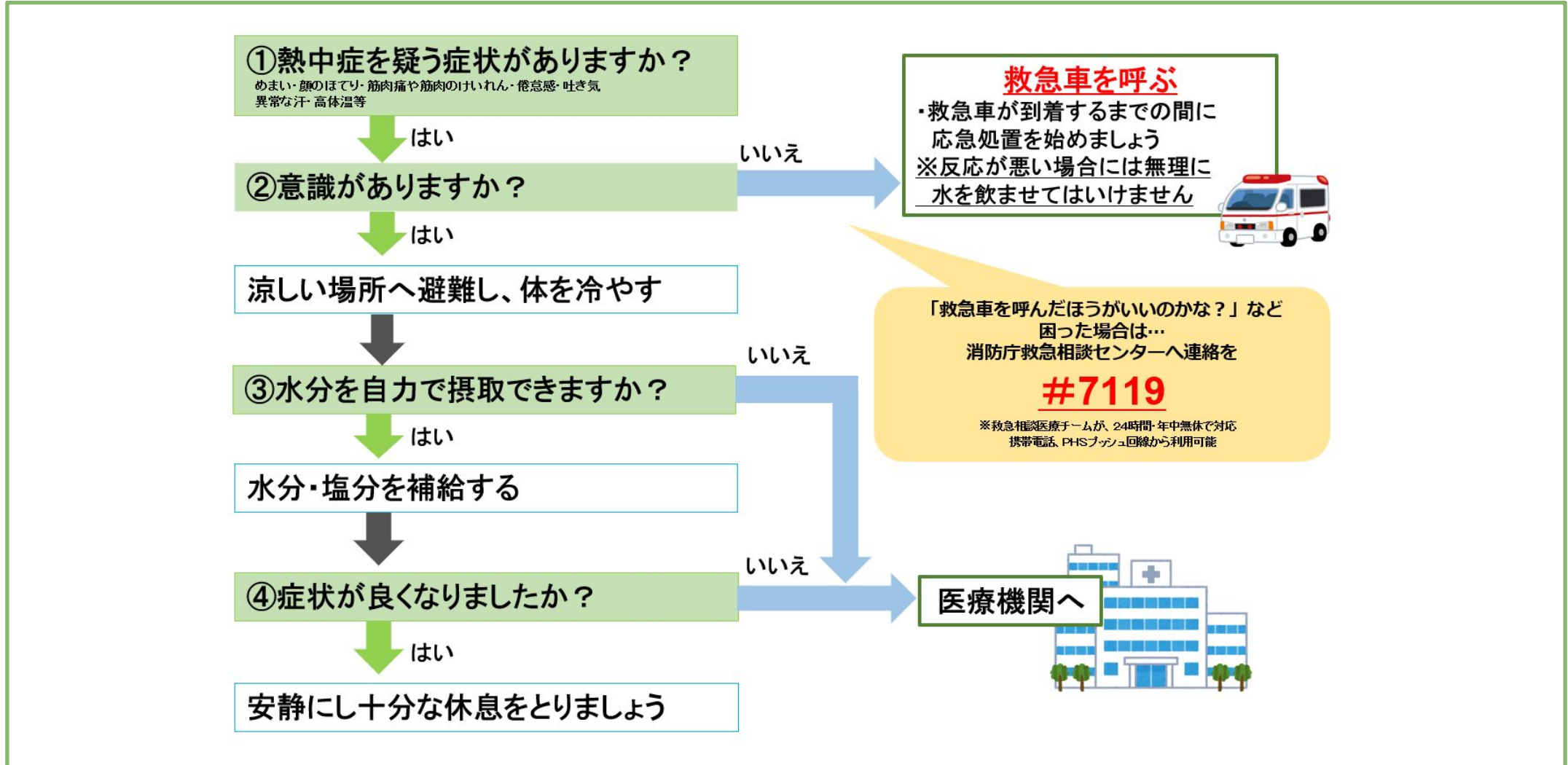


## のどが渴く前に こまめに水分補給をする

- ・水分だけでなく  
**塩分や経口補水液などの摂取** も行う。  
※糖尿病や腎臓病の方は過度な摂取は注意。
- ・カフェインやアルコールは  
利尿作用があるため水分補給には適さない



# 熱中症の応急処置



## まとめ

- ☑ 暑さを避け、のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。
- ☑ 熱中症の疑いがある人を見つけたら早急に対応しましょう。

