

熱

中 症

を防ごう

熱中症を防ごう

夏季においては、建設工事や除染作業などの屋外作業で熱中症が発生しやすくなります。

平成27年には全国で熱中症による死亡災害が32件発生しています。

熱中症を防ぐためには、関係者が熱中症に対する十分な認識を持つことが大切です。



1

熱中症とは

熱中症とは、高温の環境下で体温調節や循環機能などの働きに障害が起こる病気で、症状などにより次のように分類されます。

熱射病

- 熱中症の中では致命率が高く、緊急の治療を要する。
- 突然意識障害に陥ることが多い。
- 発病前にめまい、恶心、頭痛、耳鳴り、いろいろなどがみられ、嘔吐や下痢を伴う場合もある。
- 体温調節機構の失調、体温又は脳温の上昇を伴う中枢神経障害が原因と考えられている。
- なお、太陽の日差しが原因となってひき起こされるものを、特に日射病という。

熱けいれん

- 四肢や腹部の筋肉の痛みを伴い、発作的にけいれんを起こす。
- 作業終了時の入浴中や睡眠中に起こる場合もある。
- 大量の発汗による塩分喪失に対し、塩分を補給しなかったことにより起こる。

熱虚脱

- 全身倦怠、脱力感、めまいがみられる。
- 意識混濁し、倒れることもある。
- 高温ばく露が継続し、心拍増加が一定限度を超えた場合に起こる。

熱疲はい

- 初期には、激しい口渴、尿量の減少がみられる。
- めまい、四肢の感覚異常、歩行困難がみられ、失神することもある。
- 大量の発汗で血液が濃縮することによる心臓の負担増大や血流分布の異常により起こる。



以上の事柄に十分注意してください。

2

熱中症を防ぐには

直射日光により高温環境となる屋外作業場所などでは、熱中症を予防するため以下の事項を守ってください。

1 作業環境面から

- 日除けや通風をよくするための設備を設置し、作業中は適宜散水する。
- 水分、塩分の補給のためのスポーツドリンクなどや身体を適度に冷やすことのできる氷、冷たいおしぼりなどの物品を備え付ける。
- 作業中の温湿度の変化が分かるよう、温度計、湿度計の設置、WBGT(暑さ指数)値の活用を図る。
- 日陰などの涼しい場所に休憩場所を確保する。

〈暑さ指数について〉
環境省熱中症予防情報サイト参照
<http://www.wbgt.env.go.jp>

2 作業の面から

- 十分な休憩時間や作業休止時間を確保する。
- 作業服は吸湿性、通気性の良いもの、帽子は通気性の良いものを着用する。
- 除染作業など、保護衣を着用する作業の際には、クールベスト、クールネックなどの保冷効果のあるものを組み合わせる。
- 熱への順化期間を設け、熱へのばく露時間を次第に長くする。

3 健康面から

- 健康診断結果などにより、作業者の健康状態をあらかじめ把握しておく。
- 作業開始前はもちろん、作業中も巡回などにより作業者の健康状態を確認する。

4 教育の面から

- 作業を管理する者及び作業者に対し、あらかじめ
- ① 作業者の自覚症状に関わらない水分及び塩分の摂取
 - ② 日常の健康管理
 - ③ 热へのばく露を止めが必要とされている兆候の把握
 - ④ 緊急時の救急処置及び連絡方法について教育を行う。



日常生活の注意点

- ①前日は深酒をしない
- ②朝食を抜かない
- ③しっかり睡眠をとる
- ④こまめに水分をとる



3

救急処置

作業開始前にあらかじめ緊急連絡網を作成し、関係者に知らせておいてください。
また、作業現場の近くの病院や診療所の場所を確認してください。
熱中症は、早期の処置が大切です。少しでも異常が見られたら下記の手当を行ってください。
回復しない場合及び症状が重い場合などは、救急車等で病院に搬送して医師の手当を受けてください。

熱中症の救急処置（現場での応急処置）

熱中症を疑う症状はありますか？

熱中症を疑う症状については、※1を参照してください。

※1

- ・めまい、失神、立ちくらみ
- ・こむら返り
- ・大量の発汗
- ・体がぐったりする
- ・力が入らない

有

意識はありますか？

- ・意識がない
- ・呼びかけに応じない
- ・返事がおかしい
- ・全身が痛い

など

救急隊を要請してください

涼しい環境へ避難してください

涼しい環境へ避難してください

脱衣・冷却してください

脱衣・冷却してください

水分を自力で摂取できますか？

自力で摂取できない

医療機関へ搬送してください

自力で摂取できる

経口補水液等を摂取させてください

回復しましたか？

※上記以外にも、体調が悪化するなどの場合には、必要に応じて、救急隊を要請するなどにより、医療機関へ搬送することが必要です。

回復しない

全国における熱中症による死亡災害発生状況

年	23年	24年	25年	26年	27年
死者数	18	21	30	12	32

福島県内における熱中症による労働災害発生状況

年	23年	24年	25年	26年	27年
死傷者数	7	9	4	18(1)	19(3)

4日以上休業したものに限る。
()内は死者数で内数

詳しくは、厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」をご覧ください。

厚生労働省 热中症

検索