

熱中症等の対応について

作成:二戸消防署

二戸広域消防

本日の講義

- 1 熱中症とは
- 2 事業所における熱中症対策について
- 3 救命処置の一連の流れ
- 4 その他（マイナ救急、#7119）

熱中症とは

高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態

汗をかいた量と摂取した水分量（塩分含む）のバランスがくずれると、体温が高くなったり脱水を起こし、さまざまな症状を呈する状態

屋外だけではなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもある

熱中症になりやすい方

【高齢者】

理由：体内水分量が少ない。汗をかきにくい。気温上昇への感度が鈍い（感じにくい）。

喉の渇きを感じない傾向。エアコンを使いたがらない。持病がある。

【持病を持っている】

例）高血圧症、降圧薬服用、糖尿病、認知症、脳卒中後遺症、精神疾患など

脱水を招きやすかったり、暑さに対する反応や対応（感じない）が鈍くなっている。

【日常生活】

身体的ハンディキャップ（活動性が低い）

独居（社会とのつながりが低く、家族などの見守りがいない）

経済的弱者（エアコンなし、電気代節約、食事をしっかりと摂れない、不衛生な住環境）

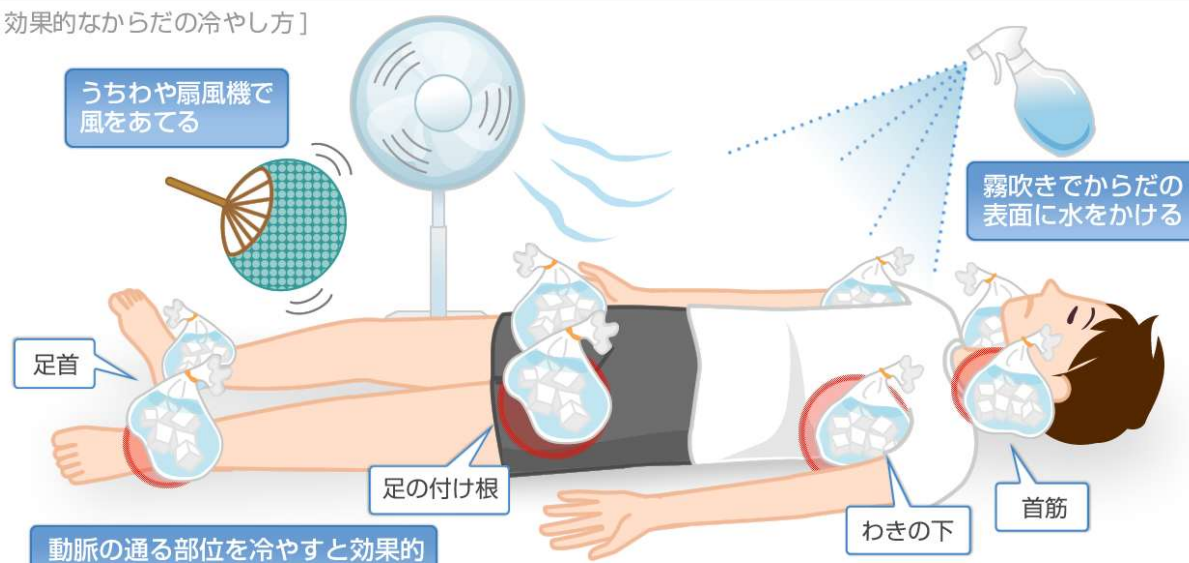
改訂 第10版 救急救命士標準テキストより

熱中症の症状

分 類	症 状	対 応
1 度 (意識障害なし)	- めまい - 立ちくらみ - 生あくび - 大量発汗 - 筋肉痛（こむらえりなど）	- 涼しい場所で安静に - 体を冷やす - 水分、塩分を補給（経口） - 症状が改善しないもしくは悪化したら医療機関の受診が必要
2 度 (軽度の意識障害)	- 頭痛 - 嘔吐 - 倦怠感 - 虚脱感 - 集中力や判断力の低下など	- 体温管理（冷却）、安静 - 水分、塩分を補給（経口か点滴） - 医療機関受診が必要
3 度	- 意識障害 - けいれん発作 - 肝・腎臓機能障害など	入院加療が必要（場合により集中治療が必要）
4 度	深部体温が40度以上で、意識疎通ができない	入院加療による集中治療が必要

熱中症の応急手当

[効果的なからだの冷やし方]



熱中症予防 8 か条

1. 知って防ごう熱中症
2. 暑いとき、無理な運動は事故のもと
3. 急な暑さは要注意
4. 失った水と塩分を取り戻そう
5. 体重で知ろう健康と汗の量
6. 薄着スタイルでさわやかに
7. 体調不良は事故のもと
8. あわてるな、されど急ごう救急処置

公益財団法人日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より

本日の講義

- 1 熱中症とは
- 2 事業所における熱中症対策について
- 3 救命処置の一連の流れ
- 4 その他（マイナ救急、#7119）

本日の講義

- 1 熱中症とは
- 2 事業所における熱中症対策について
- 3 救命処置の一連の流れ
- 4 その他（マイナ救急、#7119）

本日の講義

- 1 熱中症とは
- 2 事業所における熱中症対策について
- 3 救命処置の一連の流れ
- 4 その他（マイナ救急、#7119）

本日の講習会は終了です

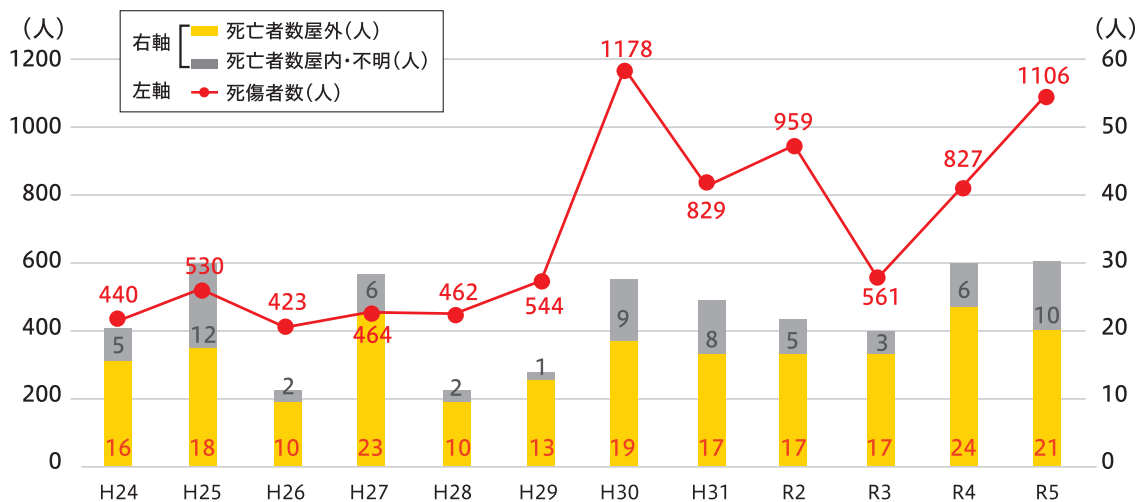
皆さんの職場でのご活動を応援します。



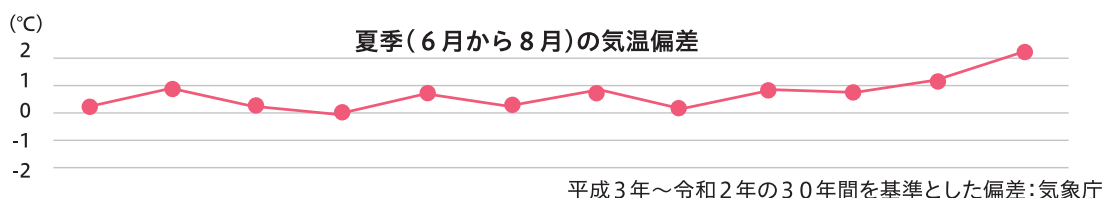
「 令和7年6月1日に
改正労働安全衛生規則が
施行されます 」

職場における
熱中症対策の
強化について

夏季の気温と職場における 熱中症の災害発生状況(H24～)



業務上疾病調:厚生労働省(死傷者数は休業4日以上、死傷者数には死亡者数を含む)



熱中症による 死亡災害の多発を踏まえた対策の強化について

職場における 熱中症による死亡災害の傾向

- ・死亡災害が2年連続で30人レベル。
- ・熱中症は死亡災害に至る割合が、他の災害の約5～6倍。
- ・死亡者の約7割は屋外作業であるため、気候変動の影響により更なる増加の懸念。

ほとんどが
「初期症状の放置・対応の遅れ」

早急に求められる対策

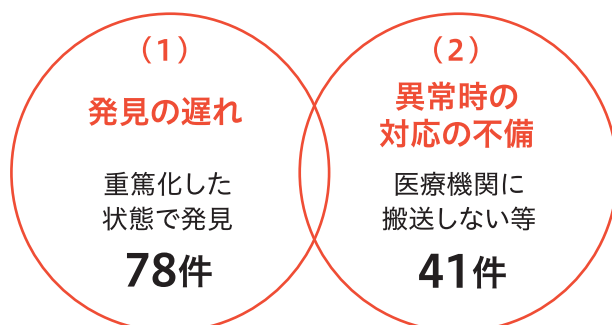
「職場における熱中症予防基本対策要綱」や「STOP! 熱中症クールワークキャンペーン実施要綱」で実施を求めている事項、現場で効果を上げている対策を参考に、

現場において
死亡に至らせない(重篤化させない)ための
適切な対策の実施が必要。

熱中症死亡災害(R2-R5)の分析結果



100件の内容は以下のとおり



職場における 熱中症予防基本対策要綱に基づく取り組み

第1 WBGT値(暑さ指数)の活用

WBGT基準値とは

暑熱環境による熱ストレスの 評価を行う暑さ指数のこと

日本産業規格JIS Z 8504を参考に実際の作業現場で測定
実測できない場合には、熱中症予防情報サイト等で
WBGT基準値を把握。

WBGT基準値の活用方法

表1-1に基づいて 身体作業強度とWBGT基準値を比べる

基準値を超える場合には

- ・冷房等により当該作業場所のWBGT基準値の低減を図ること
- ・身体作業強度(代謝率レベル)の低い作業に変更すること(表1-1参照)
- ・WBGT基準値より低いWBGT値である作業場所での作業に変更すること

表1-1 身体作業強度等に応じた WBGT 基準値

区分	身体作業強度(代謝率レベル)の例	各身体作業強度で作業する場合のWBGT値の目安の値	
		暑熱順化者のWBGT基準値℃	暑熱非順化者のWBGT基準値℃
0 安静	安静、楽な座位 	33	32
1 低代謝率	・軽い手作業(書く、タイピング等) ・手及び腕の作業 ・腕及び脚の作業 など 	30	29
2 中程度代謝率	・継続的な手及び腕の作業 [くぎ(釘)打ち、盛土] ・腕及び脚の作業、 腕と胴体の作業 など 	28	26
3 高代謝率	・強度の腕及び胴体の作業 ・シヨベル作業、ハンマー作業 ・重量物の荷車及び手押し車を 押したり引いたりする など 	26	23
4 極高代謝率	・最大速度の速さでの とても激しい活動 ・激しくシャベルを使ったり 掘ったりする など 	25	20

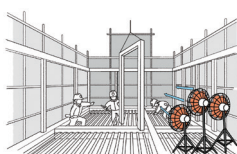
それでも基準値を超えてしまうときには **第2 熱中症予防対策** を行う。

第2 熱中症予防対策

1 作業環境管理

(1)WBGT値の低減等

屋外の高湿多湿作業場所においては、
直射日光並びに周囲の壁面及び地面からの照り返しを遮ることができる簡易な屋根等を設けること。



(2)休憩場所の整備等

高温多湿作業場所の近隣に冷房を備えた休憩場所又は日陰等の涼しい休憩場所を設けること。



3 健康管理

(1)健康診断結果に基づく対応等

(2)日常の健康管理等

睡眠不足、体調不良、前日等の飲酒、朝食の未摂取等が熱中症の発症に影響を与えるおそれがあることに留意の上、日常の健康管理について指導を行うとともに、必要に応じ健康相談を行うこと。



(3)労働者の健康状態の確認

(4)身体の状態の確認

2 作業管理

(1)作業時間の短縮等

(2)暑熱順化

高温多湿作業場所において労働者を作業に従事させる場合には、暑熱順化(熱に慣れ当該環境に適応すること)の有無が、熱中症の発症リスクに大きく影響することを踏まえ、計画的に暑熱順化期間を設けることが望ましいこと。

(3)水分及び塩分の摂取

自覚症状の有無にかかわらず、水分及び塩分の作業前後の摂取及び作業中の定期的な摂取を指導すること。

(4)服装等

熱を吸収し、又は保熱しやすい服装は避け、透湿性及び通気性の良い服装を着用させること。



(5)作業中の巡視

4 労働衛生教育

労働者を高温多湿作業場所において作業に従事させる場合には、適切な作業管理、労働者自身による健康管理等が重要であることから、作業を管理する者及び労働者に対して、あらかじめ次の事項について労働衛生教育を行うこと。

(1)熱中症の症状

(2)熱中症の予防方法

(3)緊急時の救急処置

(4)熱中症の事例

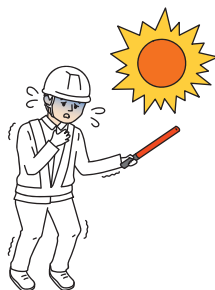


今回の労働安全衛生規則の改正について

基本的な考え方

見つける

(例) 作業員の様子がおかしい…



判断する

(例) 医療機関への搬送、救急隊要請



対処する

(例) 救急車が到着するまで
作業着を脱がせ水をかけ全身を急速冷却



現場の実態に
即した
具体的な対応

現場における対応

熱中症のおそれがある労働者を早期に見つけ、その状況に応じ、迅速かつ適切に対処することにより、熱中症の重篤化を防止するため、以下の「体制整備」、「手順作成」、「関係者への周知」が事業者には義務付けられます。

1

「熱中症の自覚症状がある作業員」や
「熱中症のおそれがある作業員を見つけた者」が
その旨を報告するための体制整備及び関係作業員への周知。

※報告を受けるだけでなく、職場巡視やバディ制の採用、ウェアラブルデバイス等の活用や双方向での定期連絡などにより、熱中症の症状がある作業員を積極的に把握するように努めましょう。

2

熱中症のおそれがある労働者を把握した場合に迅速かつ的確な判断が可能となるよう、

- ① 事業場における緊急連絡網、緊急搬送先の連絡先及び所在地等
- ② 作業離脱、身体冷却、医療機関への搬送等熱中症による重篤化を防止するために必要な措置の実施手順の作成及び関係作業員への周知

※参考となるフロー図を2つ掲載していますが、これはあくまでも参考例であり、現場の実情にあった内容にしましょう。

※作業強度や着衣の状況等によっては、上記の作業に該当しない場合であっても熱中症のリスクが高まるため、上記に準じた対応が推奨されます。

※同一の作業場において、労働者以外の熱中症のおそれのある作業に従事する者についても、上記対応を講じることとします。

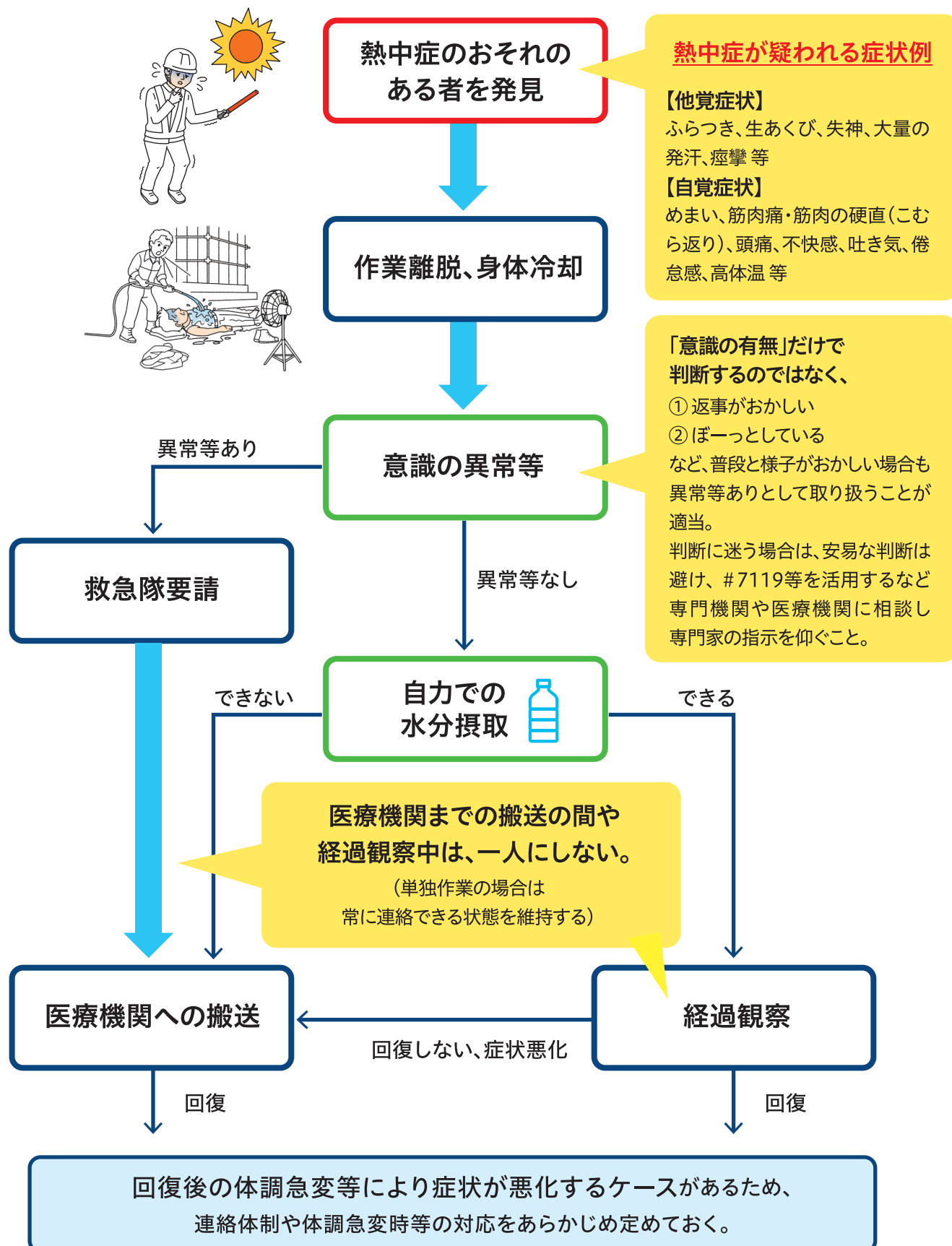
対象となるのは

「WBGT28度以上又は気温31度以上の環境下で
連続1時間以上又は1日4時間を超えて実施」が見込まれる作業

熱中症のおそれのある者に対する処置の例

フロー図 ①

※これはあくまでも参考例であり、現場の実情にあった内容にしましょう。



熱中症のおそれのある者に対する処置の例

フロー図 2

※これはあくまでも参考例であり、現場の実情にあった内容にしましょう。



熱中症のおそれのある者を発見

作業離脱、身体冷却

医療機関への搬送

回復

熱中症が疑われる症状例

【他覚症状】

ふらつき、生あくび、失神、大量の発汗、痙攣等

【自覚症状】

めまい、筋肉痛・筋肉の硬直(こむら返り)、頭痛、不快感、吐き気、倦怠感、高体温等

① 返事がおかしい

② ぼーっとしている

など、普段と様子がおかしい場合も、熱中症のおそれありとして取り扱うことが適当。

医療機関までの搬送の間や経過観察中は、一人にしない。

(単独作業の場合は常に連絡できる状態を維持する)

医療機関への搬送に際しては、必要に応じて、救急隊を要請すること。救急隊を要請すべきか判断に迷う場合は、

#7119等を活用するなど、専門機関や医療機関に相談し、専門家の指示を仰ぐことも考えられる。



回復後の体調急変等により症状が悪化するケースがあるため、連絡体制や体調急変時等の対応をあらかじめ定めておく。

“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

あの人、
ちょっとヘン



これも
初期症状

手足がつる

イライラしている

立ちくらみ・めまい

フラフラしている

吐き気

呼びかけに反応しない

汗のかき方がおかしい

すぐに
疲れる

ボーッとしている

汗が止まらない／汗がでない

すぐに周囲の人や現場管理者に申し出る

手順や連絡体制の周知の一例



件名: 本日はWBGT値が28℃を超える見込みです

皆様お疲れ様です。
本日のWBGT基準値は0℃です。
作業時には充分に気をつけて、
水分補給及び休憩をしっかりと
お願いします。
体調不良者が発生した場合は、
フロー図に基づき対応いただき、
〇〇さん(000-0000-0000)へ
連絡するようにお願いします。
それでは本日もよろしくお願いいたします。



【朝礼やミーティングでの周知】

【会議室や休憩所などわかりやすい場所への掲示】

【メールやイントラネットでの通知】

あなたの命を守る マイナ救急



あなたの 小さな 説明書

マイナ保険証を
携行しましょう



あなたの
病歴



お薬の
処方歴



病院の
受診歴

マイナ保険証があれば、
話すのがつらい時、薬が何か忘れた時でも
より適切な処置を受けられます！

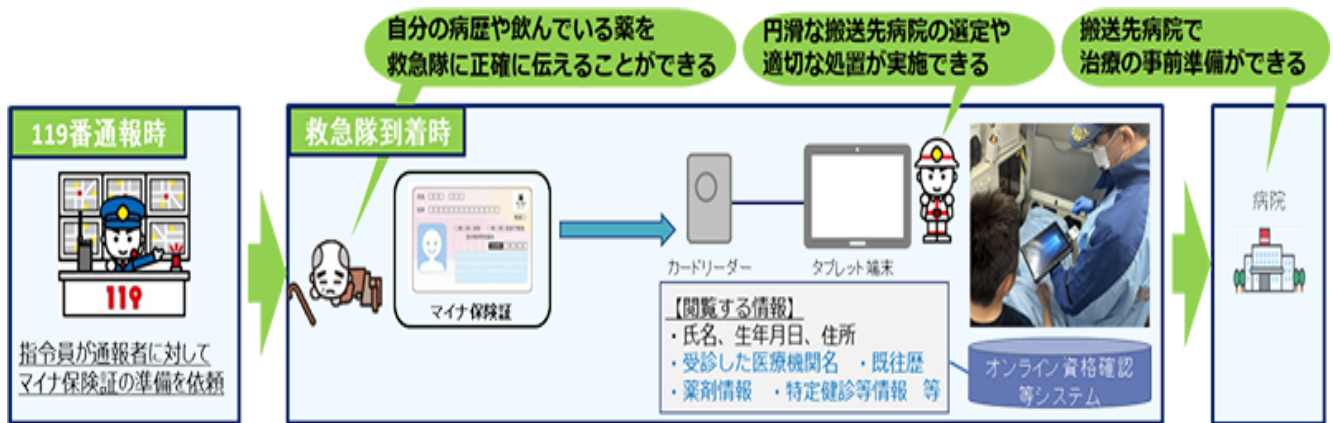


総務省消防庁
Fire and Disaster Management Agency



マイナ救急HP

【マイナ救急の流れ】



マイナ保険証で参照可能な情報

診療/お薬の情報

医療機関を受診した際の過去の診療情報および医療機関で投与されたお薬や薬局等で受け取った過去のお薬の情報です。

※薬剤情報には注射・点滴等も含みます。

お薬の情報

医療機関で投与されたお薬や薬局等で受け取った過去のお薬の情報です。

特定健診の情報

40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドロームに着目して行われる健診結果の情報です。

※75歳以上の方の健診情報は、後期高齢者健診情報です。

出典：総務省消防庁ホームページより

 **急な病気やケガで** 

すぐに救急車？    夜間だけど病院？

迷ったら電話で相談

シャープ なな いち いち きゅー
7 1 1 9

ダイヤル回線・IP電話は **019-656-1774** ※県内全域で利用可。いずれも通話料がかかります。

岩手県救急安心センターの開設に伴い、いわて発熱等相談センターを廃止します。 **看護師等が相談に対応します**

24時間・365日 令和7年**4/1**火から

15歳未満のお子様の急な病気やケガで困ったら **小児救急医療相談 #8000**

 **緊急時は迷わず119番へ** 

❄ 岩手県