

「熱中症の危険と対策」

釜石労働基準監督署

熱中症が起きやすい条件

- ① 高温・多湿の炎天下（回りの反射熱が強い場所）
- ② 気温28度以上・湿度75%以上（風通しの悪い室内など）
- ③ 熱帯夜が続く時期（十分な睡眠が取れず、日中の疲労が回復されない、体調不良）
- ④ 梅雨明け直後、前日に比べ急に気温が上昇した日など、体が環境に順応しない

- ① 朝食を食べない
- ② 前日の飲酒（脱水、アルコールの分解量を理解）
- ③ 風邪気味等の体調不良
- ④ 睡眠不足
- ④ 基礎疾患がある（高血圧・糖尿病・心疾患・腎不全）

※アルコールの分解に必要な時間
＝アルコール量(g) ÷ (体重 × 0.1)

平常時

暑い時・運動や活動

体温上昇

熱放散

熱放散

体温調節反応

発汗

皮膚に血液を集める
(皮膚温上昇)

汗の蒸発

外気への熱伝導

異常時

体のバランスの破綻

体に熱がたまる
(体温上昇)

熱中症

熱中症を防ぐには

- ① 作業環境の改善 …… 直射日光を遮るための簡易テントなどの設置
高温・多湿となる屋内ではスポットクーラーや送風機の設置
涼しい休憩場所の確保(水風呂、シャワーなどによるリフレッシュ)
水分・塩分が容易に補給できるよう水飲場の確保
- ② 工程変更 …… 暑さの厳しい時間帯を避けた作業にするなど工程の見直し
- ③ 現場のルールも「夏型」に …… こまめに水分を取る、休憩時間をこまかく多く設定
※作業内容に応じて、1時間毎、30分毎など、強制的に飲ませる
- ④ きめ細かい配慮 …… 職長は作業員一人一人の健康状態を把握
- ⑤ 自己申告できる明るい雰囲気作り …… 頭痛や違和感を感じたら直ぐに申し出るよう指導、風通しのよい職場づくり
- ⑥ 正しい水分・塩分の補給 …… 一人一人が熱中症の知識と恐ろしさを理解すること
水分・塩分の正しい補給が重要
(血液のバランスを保つミネラルの補給が必要)

※ 水やお茶で脱水症状を予防できるという誤った知識をなくしましょう！

塩・梅干・漬物・塩熱飴などで塩分補給 ※スポーツドリンクはカロリー摂取過多に注意

環境省熱中症予防情報サイト

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

環境省熱中症予防情報

このサイトは、熱中症などに対する注意を促すことを目的に、暑さ指数(WBGT: 世界気候温度)や熱中症への対処方法に関する知見など熱中症関連情報を提供するサイトです。

携帯サイトはこちらからご利用いただけます。



TOPへ

このサイトのご利用にあたって

お知らせ 本サイトにおける暑さ指数の情報提供及び個人向けメール配信サービスについて(第2) [履歴](#)

[メンテナンス情報](#)

暑さ指数(WBGT)とは?

全国の暑さ指数

暑さ指数電子情報提供サービス

暑さ指数はなぜ有効なのか?

外部リンク

熱中症予防情報メール

熱中症予防情報メール(無料)バイザー(株)のサイトになります。(外部サイト)

SUPER COOLBIZ

ひと涼みしよう

熱中症予防声かけプロジェクト実行委員会のサイトになります。(外部サイト)

環境省 熱中症情報

熱中症環境保健マニュアル

環境省 ヒートアイランド対策

国立環境研究所 熱中症患者速報

ご意見・ご質問

当サイトはリンクフリーです。

[よくある質問](#)

[お問い合わせはこちら](#)

グラフ

日表

過去データ

地点を選択してください

東北地方

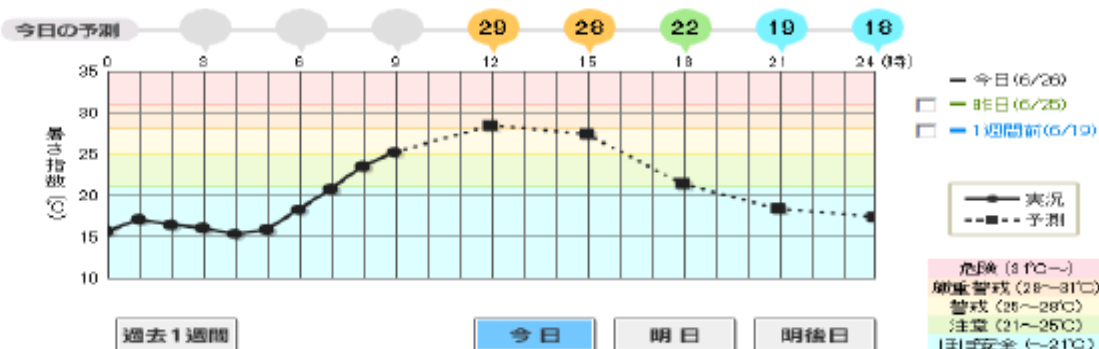
岩手

釜石

釜石(岩手) 2013年6月26日(水) の実況と予測

9時現在の暑さ指数 **25.8 °C** 警戒

生活の場の暑さ指数はこちら



3日間の予測

	3時	6時	9時	12時	15時	18時	21時	24時
今日(6月26日)				29	28	22	19	18
明日(6月27日)	17	19	22	24	23	18	15	15
明後日(6月28日)	15	16	19	20	20	16	14	13

WBGT値(暑さ指数)

熱中症 : 暑さ指数(WBGT = Wet-Bulb Globe Temperature = 湿球黒球温度)

※「純粋な気温」「湿度の影響」「輻射熱の影響」の3要素で構成される指数

気温	WBGT値	
35℃以上	31度以上	危険 : 運動は原則中止、高齢者は安静状態でも発症の危険あり
31～35℃	28～31度	嚴重警戒 : 危険が高い、体力の低い者や暑さに慣れていない者は運動中止
28～31℃	25～28度	警戒 : 危険が増す、積極的に休憩、30分おき位に水分補給
24～28℃	21～25度	注意 : 発生の可能性あり、兆候に注意、合間に水分補給
24℃まで	21度まで	ほぼ安全 : 危険は少ないが、水分補給は必要、(※マラソン等で発症)

熱中症指標計 (携帶型)



症 状

I 度	軽症度	<p>四肢や腹筋などに痛みをともなったケイレン、失神(数秒間程度のもの)</p> <p>多量の発汗の中、水だけ(塩分等のミネラル無)を補給した場合に起こり易い脈拍が速く弱くなる、呼吸回数の増加、顔色が悪くなる、唇が痺れる、めまい</p>
II 度	中等度	<p>めまい、疲労感、虚脱感、頭痛、失神、吐き気、嘔吐などの症状が重なる</p> <p>血圧の低下、速い脈、皮膚の蒼白、多量の発汗などのショック症状。脱水、ミネラルが失われ、抹消の循環が悪くなり、極度の脱力状態。放置したり、誤った判断をすれば重症化し、III度に移行する危険あり</p>
III 度	重傷度	<p>意識障害、過呼吸、ショック症状などがII度の症状に重なり合う</p> <p>自己温度調節機能の破綻。重篤で、体内の血液が凝固し、脳・肺・肝臓・腎臓など全身の臓器障害生じる多臓器不全となり、死亡に至る危険性が高い</p>

熱中症にかかったら

冷す	涼しい場所で(冷房設備のある場所、風通しの良い日影等) 冷水・保冷材・氷水、冷風 必要な冷却 ⇒ 脇の下、太ももの付け根、クビ周りなど
水分補給	食塩水、スポーツドリンクなどで水分・塩分等のミネラルを補給 (※ 水道水、お茶だけでは、塩分等のミネラルが摂取出来ない！)

頭痛・めまい・吐き気	足を頭より高くして寝かせ 手足の先から身体の中心部に向けマッサージ
筋肉のけいれん	食塩水(0.2%)、スポーツドリンクを飲ませ 冷水タオルで患部をマッサージ
汗が出ない、意識障害	直ちに救急車を手配、応急処置(体の冷却)

救急車を手配する目安

➤ 平熱より1℃以上高くなっている

➤ 意識がない、或いは病院に行きたいかとの問いかけにYESの返事があった

➤ 吐き気等で水分・塩分を補給出来ない

➤ ズキンズキンとする頭痛

➤ 自力で歩けない、けいれん・ひきつけを起こしている

➤ 皮膚が赤い、乾燥している、触ると熱い

➤ 冷房の効いた部屋等で30分休憩しても、体温・症状の回復が見られない

※ 30分休憩し回復しても、速やかに病院に行き、医師の診断を受ける

(回復したと思っけていても体力は落ちているので、翌日更に重症化する恐れあり)

※ 急速に進行して重症化する場合があります。

その場に居合わせた状況のよくわかる人が付き添って、発症時の状態などを伝えましょう

※「暑い環境」で、「いままで元気だった人」が「突然倒れた」ということが大事な情報です

中等度(Ⅱ度)、重症度(Ⅲ度)の場合、救急車を手配するとともに、直ちに、体を冷やししながら、一刻も早く病院へ！

熱中症の救急処置（現場での応急処置）

