

**熱中症の応急手当**

～救急車到着までの応急手当が命運を分けるかもしれない～

皆様こんにちは。梅雨明け以降、九州南部も危険な暑さが続いております。熱中症対策については、これまで労基署だよりでもお伝えしており、また、各社でも取組まれていることと思います。作業環境等を管理し、発生を防ぐことがまずは重要ですが、自力で水分補給ができず、意識障害がある場合（以下※参照）等には救急要請等の対応も必要になります。また、救急要請を行った場合でも、救急車が到着するまでの間、身体を積極的に冷却する「アクティブクーリング」の対応が望まれ、その対応が命運を分けるかもしれません。万が一に備えて対応方法を事前教育や掲示等により周知し、必要な用具等の準備もしておきましょう。

※日本救急医学会では、重症度をⅠ～Ⅳまで 4 段階に区分。一般に、Ⅱ度（めまい・頭痛・倦怠感・イライラ等）は医療機関での診察が必要で、Ⅲ度（けいれん発作・意識障害等）以上は入院治療が必要とされています（なお、重症度Ⅳは 2024 に追加された区分で、深部体温 40 度以上かつ意識障害指標 GCS8 以上等の場合です）。

**➡「水かけ」で急速冷却**

熱中症予防スイッチ・オン その行動、その習慣が、いのちを守る 自分のできる 7 つのこと  
2. 応急手当と水道水散布法 参照  
<https://neccyusho.mhlw.go.jp/switch-on/>



可能な場合はできるだけ涼しい場所に移動させ、上着を脱がせてシャツの上から直接水をかける。

**➡ 水をかけられない場合**

氷などを使って体温を下げる

氷水でタオルを濡らして身体を冷やす  
※体温で温まったタオルを交換しながら行う

皮膚の下を太い動脈が通っている脇の下、首の付け根（頸部）、足の付け根前面（そけい部）の冷却も有効。

氷のうやタオルに包んだ保冷剤や冷たいペットボトル等を当てて体温を下げる。

扇風機が利用できる場合は、濡らしたタオルを体に当てて、扇風機の風を当てる方法もある。

## 【その他熱中症対策について】

- 意識状態に問題がなく、自力で水分・塩分補給ができる等の理由により、ひとまず涼しい場所で休ませて様子を見る場合の注意点。  
→ 絶対に一人にしない（体調急変等に対応できません）。
- 作業を始める前（始業前や昼休憩等）に、手足や冷やす、クールベストを着る、冷たいものを飲む等、身体を十分に冷やしておく「プレクーリング」も有効とされています。
- 不調者の水分・塩分補給には、吸収率が高く即効性が期待できる経口補水液の準備も有効とされています（但し、スポーツドリンクよりかなり塩分濃度が高く、一時に大量に飲むとナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。特に腎臓・心臓病等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合等は指示に従ってください）。
- 体調不良になる前に、各個人での脱水状況のセルフチェックもご活用ください。

爪押しでチェック→



尿の色でチェック→



- 「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」をご活用ください。  
（基本的な対策や対応方法等が解説されています：全 78 ページ）



- 本人の自己申告だけでなく、周りの人が不調者をできるだけ早期に発見し、作業離脱させ、対処できる体制の整備や事前の十分な教育をお願いします。



## ハローワークからのお知らせ

働く意欲とスキルを兼ね備えた人材を確保しませんか？

## 職業訓練(ハロートレーニング)受講生の採用をご検討ください

ハローワークでは、地域のニーズに即した、企業に必要な人材として働くための知識と技能を修得する**職業訓練（ハロートレーニング）**を実施しています。

職業訓練を受講して**パソコン、介護、Webデザイン、IT、ものづくり分野などの知識と技能**を修得した方々が、ハローワークを利用しながら就職先を探しています。

企業の人材確保が難しくなっている今、即戦力としてのポテンシャルを持った職業訓練受講生を、貴社で活躍できる人材として採用いただきますようご検討ください。

ハローワークでは、人材募集に関する様々なご相談に専門スタッフが丁寧に対応いたします。事業主の皆さま、ぜひご利用ください。

|       |           |                  |
|-------|-----------|------------------|
|       | ハローワーク川内  | TEL 0996-22-8609 |
| お問合せ先 | ハローワーク出水  | TEL 0996-62-0685 |
|       | ハローワーク宮之城 | TEL 0996-53-0153 |