

STOP！熱中症クールワークキャンペーン

— 職場における熱中症死亡ゼロを目指して —



熱中症を予防するため 適切な水分及び塩分の補給をしましょう！！

労働衛生の3管理で進める水分補給

①作業環境管理の水分補給

・休憩場所等に、水分および塩分の補給を定期的かつ容易に行えることができるよう、飲料水、スポーツドリンク等の備付け等を行いましょ。

②作業管理の水分補給

・作業中は心拍数、体温および尿の回数・色等の身体状況、水分および塩分の摂取状況を頻繁に確認しましょ。
・定期的に水分、塩分を取りましょ。

③健康管理の水分補給

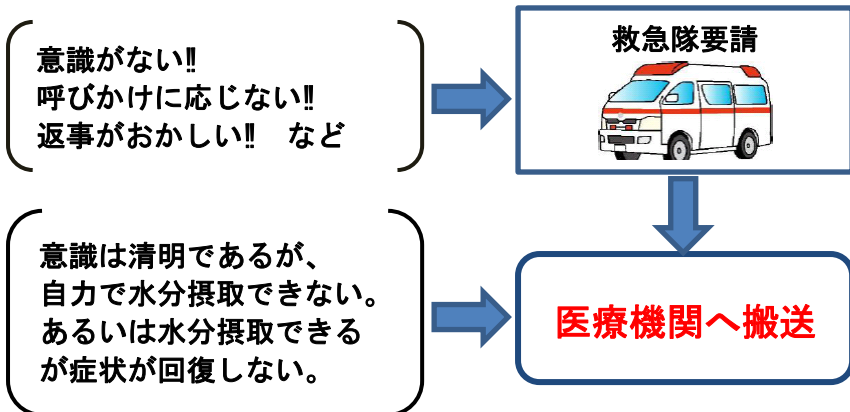
・前日の飲みすぎ（二日酔い）などないか確認しましょ。
・体調不良（発熱、下痢など）による脱水症状（初期）などないか確認しましょ。
・持病（糖尿病、高血圧症、心疾患、腎不全等）がある労働者は、医師の意見を聴き適切な水分補給に配慮しましょ。

▼▲▼▲▼▲▼▲持病と水分及び塩分の関係▼▲▼▲▼▲▼▲

- 【糖尿病】血糖値が高い場合に尿に糖が漏れ出すことにより尿で失う水分が増加し脱水状態を生じやすくなること。
- 【血圧症及び心疾患】水分及び塩分を尿中に出す作用のある薬を内服する場合に脱水状態を生じやすくなること。
- 【腎不全】塩分摂取を制限される場合に塩分不足になりやすいこと。
- 【精神・神経関係の疾患】自律神経に影響のある薬を内服する場合に発汗及び体温調整が阻害されやすくなること。

★熱中症予防のための3管理について労働衛生教育を確実にを行い、水分及び塩分補給に関する「無知・無視・過信」をなくしましょ！

※熱中症に関する異常（右表の症状参照）を認めたときは救急処置（涼しい場所で身体を冷やし、水分及び塩分の摂取等を行う）を行い、必要に応じて救急隊の要請をし、又は医師の診察を受けさせるなどしてください！！



熱中症の症状と分類		
分類	症状	重症度
I度	めまい・失神 （「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、“熱失神”と呼ぶこともある。） 筋肉痛・筋肉の硬直 （筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴う。発汗に伴う塩分（ナトリウム等）の欠乏により生じる。これを“熱痙攣”と呼ぶこともある。） 大量の発汗	小
II度	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 （体がぐったりする、力が入らないなどがあり、従来から“熱疲労”といわれていた状態。）	
III度	意識障害・痙攣・手足の運動障害 （呼びかけや刺激への反応がおかしい、体がガクガクと引きつげがある、真直ぐに走れない・歩けないなど。） 高体温 （体に触ると熱いという感触がある。従来から“熱射病”や“重度の日射病”と言われていたもの。）	大

水分及び塩分の補給が大切です!!

☝ 熱中症を予防するための飲み物には

ナトリウム（塩分） + カリウム が重要です。



水・冷水・ミネラルウォーター ノンカフェイン（麦茶など）	水だけの水分補給では体液中のイオンバランスが保てません。体液内の塩分濃度が薄まると喉の渇きは収まりますが、代わりに尿意を催し大量に尿の排泄につながりません。塩分を同時に摂りましょう。	△ 塩タブレットや梅干しなど塩分と一緒に摂りましょう。
緑茶・コーヒー	カフェインを含む飲料は利尿作用があり、体内から水分を排出してしまうため、熱中症予防としての飲み物として効果的ではありません。	△ 水分補給を目的とせず休憩時の嗜好品として飲用しましょう。
スポーツドリンク ※ナトリウム（塩分）+カリウムが バランスよく含まれているもの	大量に汗をかく場合に適しています。糖分も含んでおり長時間の労働や運動の場合に、ナトリウム（塩分）と一緒に摂ることによって、腸管での水分吸収を促進する利点があります。	◎ 熱中症予防に最適。ただし、熱中症が発症した後の病的脱水時に飲むと低ナトリウム血症になる危険があるのでその場合は経口補水液などが適しています。
経口補水液	水に塩分とブドウ糖を溶かしたものです。予防にも効果はありますが、特に熱中症の症状が出てしまった後に有効です。	◎ 熱中症の症状が現れている状態などの救急処置時の摂取が効果的です。常に飲むにはスポーツドリンクなどが適しています。
味噌汁	体液と塩分濃度が近いため、汗として排出された塩分の補給に最適です。経口補水液に近い飲み物です。	○ 夏場に熱いみそ汁を飲むのは難しいため冷やすなど工夫をしてみましょう。
甘酒（ノンアルコール）	飲む点滴と呼ばれており、水分と塩分と糖分のバランスが良い。発酵食品でビタミンや必須アミノ酸など栄養価も高く、消化に良い飲み物です。	○ アルコールが入っているものがあるので注意してください。
牛乳	ナトリウム（塩分）は少ないですが、たんぱく質（アルブミン）を含んでおり、血管内に水分を取り込み、血液を増やす効果があります。血液量が増えると体温調節がしやすくなります。	○ 即効性はありませんが、熱中症予防に効果が期待できます。
お酒（ビール、サワー、冷酒、水割り）など	アルコールには利尿作用があります。冷やして飲むことにより自律神経を刺激し早く尿意を覚えます。結果、脱水状態に陥りやすくなります。仕事中には絶対にNGです。	× 仕事が終わってから、翌日に影響の出ない範囲で楽しみましょう。

こまめな水分補給！定期的な水分補給！適切で無理のない水分補給を習慣化しよう!!

※作業中における定期的な水分及び塩分の摂取については、身体作業強度等に応じて必要な量は異なりますが、作業場所のWBGT値がWBGT基準値を超える場合には少なくとも、0.1～0.2%の食塩水、ナトリウム40～80mg/100mlのスポーツドリンク又は経口補水液等を20～30分ごとにカップ1～2杯程度摂取することが望ましいといわれています。

