

# 07 まとめ

1. 熱中症の見分け方と応急手当 .....	88
2. 予防には『暑熱順化』 .....	89
3. 水分補給と休憩 .....	90
4. 注意点 .....	91

# 1. 熱中症の見分け方と応急手当

あれっ、何かおかしい

手足がつる

立ちくらみ・めまい

吐き気

汗のかき方がおかしい

汗が止まらない／汗がでない



これも初期症状

何となく体調が悪い

すぐに疲れる

あの人、ちょっとヘン

イライラしている

フラフラしている

呼びかけに反応しない

ボーッとしている

⚠️ いつもと違うと思ったら、熱中症を疑え

⚠️ 専門知識がないと、熱中症か判断できない

救急車が到着するまで

すぐに**119**番

作業着を脱がせ  
水をかけ全身を **急速冷却**



## 2. 予防には『暑熱順化』

暑熱モード



暑さに慣れるまでは、十分に休憩をとる  
2週間ほどかけて、徐々に身体を慣らす

- 熱中症は、気温が高くない時期でも発生
- 暑さに慣れると、早く汗が出るようになり、体温の上昇を食い止められる
- 暑くなる前に身体を熱中症対応モードにして、暑さに強い身体を作る

特に気をつける必要がある人

⚠ 入職したての人



作業初日は  
身体への負担が大きい

⚠ 長期休暇あけの人



数日間でも  
暑い作業から離れると  
慣れの効果はなくなる

# 3. 水分補給と休憩

## 一般的な建設作業現場の休憩サイクルと水分補給例



タイマーで  
時間を知らせる

休憩時間だけでなく  
仕事中にも水分を摂取

## 4. 注意点

### ①前日のチェック

- 仕事前日の飲酒は控えめに
- ぐっすり眠る
- 熱中症警戒アラートの確認

### ②仕事前のチェック

- よく眠れたか
- 食事をしたか
- 体調は良いか
- 二日酔いしていないか
- 熱中症警戒アラートの確認

### ③仕事中のチェック

- 単独作業を避け、声をかけ合う
- 監督者は現場パトロール
- 水分・塩分の補給
- こまめに休憩

# 「職場における熱中症予防対策マニュアル等作成業務」検討委員会

本ガイドは、令和4年度厚生労働省委託事業において、熱中症予防対策に関する専門家による検討委員会を設置し、最新の知見を元に作成しました。これからの熱中症予防対策にお役立ていただければ幸いです。

## 委員名簿

(五十音順・敬称略)

井上 聖	株式会社大林組 安全本部 建築安全管理室・土木安全管理室 部長
上野 哲	独立行政法人労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所 環境計測研究グループ 統括研究員
斎藤 秀弥	中央労働災害防止協会 技術支援部 次長
新見 亮輔	株式会社IHI 横浜事業所 健康支援センター 産業医
田久 悟	全国建設労働組合総連合 労働対策部長
土屋 良直	建設業労働災害防止協会 技術管理部 上席調査役
永田 高志	自衛隊中央病院救急室 室長
堀江 正知 (座長)	産業医科大学 産業生態科学研究所 産業保健管理学 教授
堀口 逸子	東京理科大学 薬学部 教授
宮澤 政裕	建設労務安全研究会 事務局長

\* 委員の所属・役職等は、当時のものです。

## オブザーバー

国土交通省 大臣官房 技術調査課 建設システム管理企画室課長補佐
国土交通省 不動産・建設経済局 建設市場整備課 専門工事業・建設関連業振興室 企画専門官
厚生労働省 労働基準局 安全衛生部 労働衛生課 主任中央労働衛生専門官

# お問い合わせ



The screenshot shows the website header with the Ministry of Health, Labour and Welfare logo and navigation links: HOME | 職場でおこる熱中症 | WBGT値について | 報道発表資料 | 講習会 | 事例紹介 | e-learning | リンク集. The main banner features the text "学ぼう!備えよう!職場の仲間を守ろう! 職場における熱中症予防情報" (Learn! Prepare! Protect your colleagues! Heatstroke prevention information in the workplace) and a sub-headline "職場における熱中症予防に用いる機器の適正な使用法等周知事業" (Public awareness campaign for the proper use of equipment used for heatstroke prevention in the workplace). The banner includes three small images of workers and a larger image of two workers in a warehouse.

当事業のポータルサイトは、情報の更新に伴いデザインを変更する場合があります。



<https://neccyusho.mhlw.go.jp/>

上記サイト「お問い合わせフォーム」からお願いします。



チューイ カン吉



## 働く人の今すぐ使える**熱中症ガイド**



今後の参考のため、本ガイドをご利用になった感想などをお寄せください。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

<https://neccyusho.mhlw.go.jp/download/contact/>

