

# 熱中症対策アンバサダー<sup>®</sup>講座

本講座は右記団体の協力を得て開催します： 埼玉労働局・明治安田生命保険相互会社埼玉本部

## 【オンデマンドによる講義】

- 応募開始日：2026年04月22日（水）00:00
- 応募締切日：2026年09月30日（水）23:59
- 定員数： 2000名様

## 実施内容

お申し込み後、受講番号とオンデマンド講義のURLをメールにてお知らせします。メールのご受信後、2週間以内に講義1・2・トピックス全ての視聴を終えてください。

オンデマンド

講義 PART 1 熱中症とは

オンデマンド

講義 PART 2 熱中症にならないために

オンデマンド

トピックス

「環境省からの情報提供」

## 確認テスト

熱中症対策アンバサダーの認定には、当講座を受講し、確認テストに合格する必要があります。講義1・2・トピックスの視聴確認がとれましたら、確認テストのご案内をメールにてお知らせいたします。確認テストの有効期限は全動画の視聴完了時間より2週間となります。それまでに確認テストを完了（受講・合格）ください。

## お申し込み方法

下記のURLもしくは二次元コードよりアクセスし、お申込みください。

<https://nccx.otsuka/sem/sam004531>



- 注意事項：・[no-reply@otsuka.jp]からのメールを受信できるよう、設定のご確認をお願いします。  
・メールが届かない場合は、迷惑メールBOXのご確認をお願いします。

## 問い合わせ先

「熱中症対策アンバサダー講座事務局」

URL : <https://opnc.info/hamb>

TEL : 0120-610-025（通話無料/10～18時受付、無休）

熱中症対策には、正しい知識を持って、予防行動を広げていく人材が大切です

# 熱中症対策アンバサダー<sup>®</sup>講座

本講座では、熱中症対策の基礎から、周囲に伝えるための実践的な知識までを学びます。修了者は「熱中症対策アンバサダー」として認定され、熱中症のサインに気づき、健康を守る行動を伝えていくことができます。ぜひ本講座を、アンバサダー育成の機会としてご利用ください。



**申込み**

**受講**

**認定**

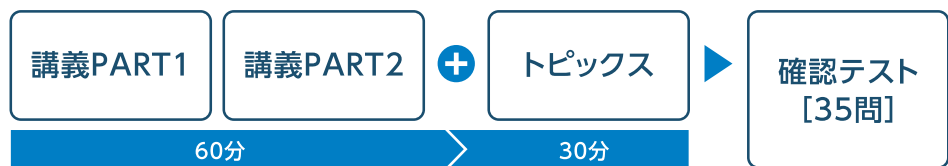
**認定後も  
継続サポート!**

■ 受講料／無料

詳細は  
担当者まで  
ご連絡ください

■ 講義内容／学習時間 約90分

＼ 熱中症を体系的に学習 /



■ 認定証の発行

※アンバサダーマイページでダウンロードできます。



■ 専用スライド・リーフレットの提供

※一般・学校・職場・シニアの4パターンあります。※イメージです。※ダウンロード資料です。



啓発活動  
などに  
利用可能



✓  
ダウンロード資料の提供  
(啓発・配布資料として利用可能)

✓  
最新の熱中症対策情報を  
メルマガ・動画で配信

✓  
アンバサダーの  
活動事例を紹介

- 熱中症対策アンバサダーの資格を取得するためには、講座を受講し、確認テストを受ける必要があります。
- 受講のためにはメールアドレスが必須となります。●インターネットにつながる端末をご用意ください。
- 受講の際にかかる通信費は個人負担となります。

「熱中症対策アンバサダー<sup>®</sup>」は大塚製薬株式会社の登録商標です。

安全・衛生管理担当者の方向け  
熱中症対策Webセミナー

# 職場における 熱中症の発生機序と予防策

本セミナーは全8話で、熱中症の発生メカニズム、職場における熱中症リスク、熱中症の応急処置、職場で行うべき予防策など、熱中症対策について網羅的にお伝えいたします。ぜひこの機会にご聴講いただき、日々の活動にお役立ていただけますと幸いです。

配信期間 **2026年4月13日(月) ~ 9月30日(水)**

参加費  
無料

演者

## 永野 千景 先生

産業医科大学 産業生態科学研究所 産業保健管理学 講師

博士(医学)/日本産業衛生学会認定 指導医/労働衛生コンサルタント/  
株式会社クボタ 筑波工場 専属産業医を経て、現職。



セミナーの詳細は裏面をご参照ください▶

### お申込方法

**対象者** 企業の安全・衛生管理担当者の方

●ご視聴には、事前登録が必要です。右の二次元コードまたは下のURLより個人情報の取扱に同意のうえお申込みください。

**応募専用URL** <https://nccx.otsuka/sem/soc004396>

※お申込後に事務局から確認メール(@otsuka.jp)で返信をいたします。返信がない場合は、応募が完了していない可能性がありますので、必ず事務局の方へお問い合わせください。

●視聴方法:期限内にお申込みいただいた方全員に、事務局よりメール(@otsuka.jp)にて視聴ご案内のURLを送信いたします。受講番号を入力してログインすると、専用ページに移行します。そこから配信日時にご視聴ください。

※事前にno-reply@otsuka.jp(大塚製薬 セミナー事務局)のメール受信設定をお願いいたします。

※セミナーの録画・録音、画面の撮影は禁止とさせていただきます。

●お申込期間:2026年4月6日(月) 10:00 ~ 9月30日(水) 23:59



お問合せ

大塚製薬株式会社「大塚製薬セミナー」事務局

TEL : 0120-556-701 (通話無料/10:00~18:00、無休) お問い合わせ先URL : <https://opnc.info/medinq>

【主催】 大塚製薬株式会社 ニュートラシューティカルズ事業グループ

安全・衛生管理担当者の方向け  
熱中症対策Webセミナー

# 職場における熱中症の発生機序と予防策

各話のタイトルと概要

令和8年 STOP! 熱中症  
クールワークキャンペーンの  
ポイントも解説します



第1話 〔10分〕	熱中症の発生メカニズム	体温調節の仕組みをわかりやすく解説しました。また、熱中症にはうつ熱による体温上昇や発汗に伴う脱水による症状があることを説明しました。
第2話 〔7分〕	発汗による自発的脱水とは	発汗の仕組みをわかりやすく解説しました。また、ナトリウムが含まれていない飲料水は尿が増えるだけで脱水が予防できない理由を説明しました。
第3話 〔10分〕	暑さへの慣れとは	身体が暑さに慣れること(暑熱順化)は、発汗量の増加と汗に含まれるナトリウム量の変化によるものであることを解説しました。また、暑さに慣れていない時期には熱中症が重症化しやすいことを説明しました。
第4話 〔12分〕	熱中症対策・省令改正の要点	2025年6月に改正労働安全衛生規則が施行され、職場における熱中症対策の実施が義務化されました。改正の背景や、追加された熱中症の「早期発見・重症化予防」の内容について説明しました。
第5話 〔11分〕	職場における熱中症リスク (WBGTの把握と評価)	WBGT(暑さ指数)について説明したうえで、熱中症が発生するリスクは、主に、高温多湿な環境のほか、身体負荷の高さ、服装、連続作業時間によって異なることを解説しました。
第6話 〔15分〕	熱中症の早期発見と 応急処置	熱中症は特異的な症状が乏しいことを指摘したうえで、熱中症の分類、救急処置、医療機関における治療について概説しました。
第7話 〔10分〕	熱中症の予防策①	法令の規定事項をまとめたうえで、WBGT値の低減や休憩場所の整備、機能付きの服の効果など職場が実施すべき熱中症予防策についてまとめました。
第8話 〔11分〕	熱中症の予防策②	職場で留意すべき熱中症予防策のうち、個人が留意すべき生活習慣などについて概説しました。また、プレクーリングや飲料摂取について、エビデンスを用いて紹介しました。

# 職場における熱中症予防

本セミナーは全3話で、発汗時の水分・塩分補給のポイント、プレクーリングの効果、熱中症が発生した際の対応方法などについてお伝えいたします。  
ぜひこの機会にご聴講いただき、日々の活動にお役立ていただけますと幸いです。

配信期間 **2026年4月13日(月)～9月30日(水)**

参加費  
無料

## 各話のタイトルと概要

第1話 [10分]	自発的脱水	のどが渴いた時にナトリウム等を適度に含んでいない飲料水を摂取していると自覚症状を感じないまま尿量が増えて脱水になってしまうことがわかっています。そのメカニズムを説明して、最新の行政指導の内容をご紹介します。
第2話 [10分]	内部冷却	一滴の汗に含まれるナトリウムの濃度は発汗速度とともに上昇します。夏の暑さに慣れるまでは特に濃度が高いので、熱中症が生じやすくなります。現役消防士が参加したプレクーリングの研究成果に基づいて、からだの中で起こっている現象をわかりやすく解説します。
第3話 [8分]	熱中症が発生したら	万一、職場で重症の熱中症(熱射病)が発生したときに備えて、過去の労災事例、そのメカニズム、現場での対処法について具体的に説明します。

演者

## 永野 千景 先生

産業医科大学 産業生態科学研究所 産業保健管理学 講師

博士(医学)/日本産業衛生学会認定 指導医/労働衛生コンサルタント/  
株式会社クボタ 筑波工場 専属産業医を経て、現職。



## お申込方法

対象者 現場作業者の方

●ご視聴には、事前登録が必要です。右の二次元コードまたは下のURLより個人情報の取扱に同意のうえお申込みください。

応募専用URL <https://nccx.otsuka/sem/soc004397>

※お申込後に事務局から確認メール(@otsuka.jp)で返信をいたします。返信がない場合は、応募が完了していない可能性がありますので、必ず事務局の方へお問い合わせください。

●視聴方法:期限内にお申込みいただいた方全員に、事務局よりメール(@otsuka.jp)にて視聴ご案内のURLを送信いたします。受講番号を入力してログインすると、専用ページに移行します。そこから配信日時にご視聴ください。

※事前にno-reply@otsuka.jp(大塚製薬 セミナー事務局)のメール受信設定をお願いいたします。

※セミナーの録画・録音、画面の撮影は禁止とさせていただきます。

●お申込期間:2026年4月6日(月) 10:00 ~ 9月30日(水) 23:59



お問合せ

大塚製薬株式会社「大塚製薬セミナー」事務局

TEL : 0120-556-701 (通話無料/10:00~18:00、無休) お問い合わせ先URL : <https://opnc.info/medinq>

熱中症対策の新提案!

アイススラリー飲んで



# プレクーリングで カラダの中から熱中症対策!

\*「プレクーリング」とは、あらかじめ冷やしておくこと。暑熱環境下においては、運動や作業の前に身体を冷やしておく「プレクーリング」が、熱中症対策のひとつとして推奨されています。

## アイススラリー飲用は作業前の 熱中症対策の一つとして推奨されています

### アイススラリーとは？

微細な氷と液体が混じり合った  
流動性のある飲料



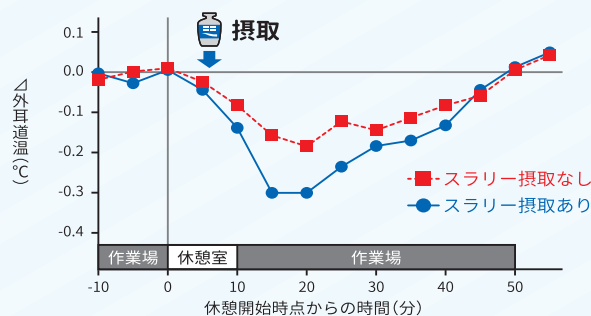
効率よくカラダを冷却できる状態

### Point

アイススラリー飲用事例  
カラダの深部が冷やされ  
体温の上昇を抑えます

暑熱環境作業中の休憩時間にアイススラリーを摂取した時の深部体温の変動

【比較対象】 ■ 目的: アイススラリー100g摂取が活動に伴う深部体温の上昇を抑制できるかを客観的に検討  
■ 実験者: 5名の健康成人男性(31.2±1.8歳、体重64.6±12.0kg) ■ 評価方法: 作業環境(暑熱)は平均気温33.5°C(27.4~34.4)  
■ 実験条件下での作業(外見温度)が作業中に、休憩として実験的にアイススラリーを100g摂取し、10分間の休憩後に再び作業に就くときの深部体温(外見温度)の変動を調べた。



※) 出典「ストレngth&コンディショニング」26(6) p.7-11

暑熱環境作業中の休憩時間にアイススラリー100gを摂取した場合  
作業中約40分間にわたり深部体温が低く推移した



動く前に

冷やす!

活動時は、水分・電解質補給も  
忘れずに行ってください

埼玉労働局と大塚製薬は包括連携協定を締結し、働く世代の健康づくりに向けた取組みを推進しています



Otsuka 大塚製薬

「アイススラリー」+  
「イオン飲料」の補給で  
熱中症リスクを下げる



「熱」・「水分バランス」コントロール!

# 職場における熱中症対策に 新たなアプローチ

監修:産業医科大学 学長 堀江正知先生

熱中症の発症リスクを下げるためには、  
「深部体温の上昇を抑える」「水分のバランスを整える」  
この2つを同時に行うことが効果的です。暑熱順化をしっかりとし、  
アイススラリー+イオン飲料の補給で効果的な熱中症対策を実践しましょう。

**熱中症の実態**

深部体温  
脱水

深部体温上昇  
(高体温)

## 「熱」・「水分バランス」の コントロールで熱中症対策



暑熱な環境や作業では、体温を維持しようとして汗が出ます。  
大量の発汗で脱水が生じると、**体内の水分バランス**が乱れ、**体温調節機能も低下**して、  
作業のパフォーマンスが低下し、熱中症の発症リスクが上昇します。  
熱中症を防ぐには、水分バランスを適切に保ちながら  
徐々に暑さになれることが重要です。



### 熱中症研究の第一人者に聞く

## アイススラリーとイオン飲料で熱中症対策に新たなアプローチ

熱中症の予防には、環境・作業の改善と暑さへの慣れ(順化)が重要です。労働基準局は、作業強度と順化の有無に応じて推奨されるWBGT基準値を示しています。この値は、健康な人の深部体温(核心温)が38.0℃を超えないようにISOが設定したものです。しかし、夏場には、この値の達成が難しいのが現状です。気象庁によれば、令和8年6-8月は全国的に高温が予想されています。体温に近い暑さでは、15~30分の作業で核心温が38.0℃を超えます。私たちは、35.0℃の実験室内で消防士に消防服を着て活動してもらい、直前にアイススラリーを摂取してプレクーリングを行う方法や直後に糖電解質飲料(イオン飲料)を飲ませる方法を試しました。その結果、プレクーリングによって核心温が38.0℃に到達する時間が延長し、発汗量も抑制されること、また、糖電解質飲料(イオン飲料)の飲用で脱水が早期に回復できることがわかりました。トップ・アスリートはこれらの方法をすでに利用しています。水分摂取だけでなく、直接、体温を下げる方法も加えて、効果的な熱中症対策が推進されることが期待されます。



**堀江正知** 先生  
博士(医学)。産業医科大学学長。環境省・厚生労働省の熱中症対策指針作成メンバー。熱中症に関する著書に『熱中症を防ごう 熱中症予防対策の基本』(中央労働災害防止協会刊)など。

## 深部体温の上昇を抑える

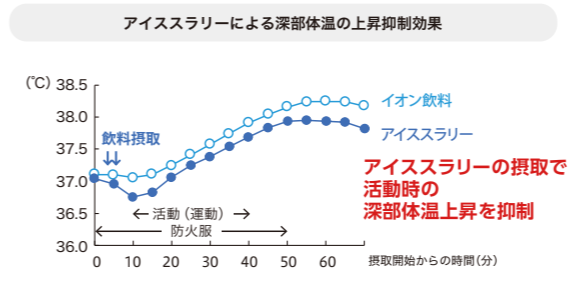
**アイススラリー**

活動前にあらかじめ深部体温を低下させておく「**プレクーリング**」。厚生労働省のガイドラインでも熱中症対策としてプレクーリングに言及しています。  
深部体温を低下させることによって、活動中の体温上昇を遅らせ、発汗量も減らすことで作業を安全に継続できる効果が期待されます。

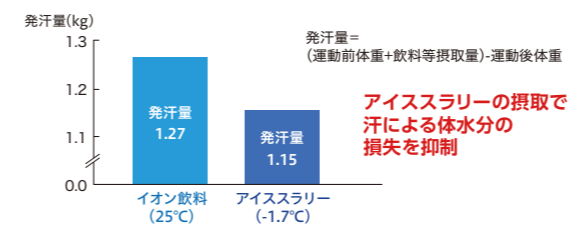


### 活動前のアイススラリーの有用性

アイススラリーは、細かい氷の粒子が液体に分散した流動性のある氷で、深部体温を下げることで期待できる飲料です。アイススラリーの効果を明らかにするため、活動前に「アイススラリー」で内側からカラダを冷やす効果を検討し、活動中の深部体温の上昇が抑えられることがわかりました。  
水分補給だけではなかなか解決策が見いだせなかったカラダの熱の上昇に対して、アイススラリーがその解決策のひとつとなる可能性が示されました。



### アイススラリーによる発汗の抑制



健康な男性消防隊員12名(24.4±4.3歳)が、防火服(ブーツ、手袋、ヘルメットを含む)を着た状態で、運動前にイオン飲料またはアイススラリーのいずれかを8分以内に体重あたり5gを摂取。その後、気温35℃、相対湿度50%に調整した人工気候室の室内で消火活動をシミュレーションした運動(自転車こぎ運動60回転/分)を行い、その間の深部体温(上)の変化と、発汗量(下)の測定を行った。

Tabuchi S, et al., J Occup Health. 2021;63:e12263. より作成

## 水分のバランスを整える

**イオン飲料**

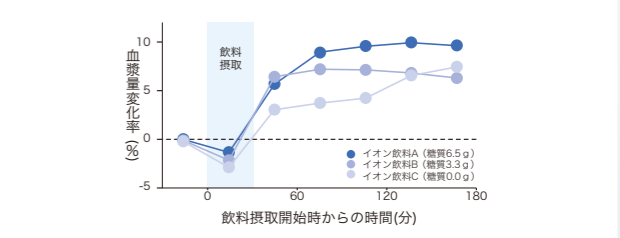
発汗によって失われる水分には、血液中の水分とナトリウムなどの電解質(イオン)が含まれています。発汗後は、水分と電解質を補うと共に、水分吸収率を高めることが大切です。  
のどの渇きを頼りに飲むだけでは水分の摂取量が不足しがちです。活動前から約20分ごとに150mlなど、計画的な水分補給が必要です。



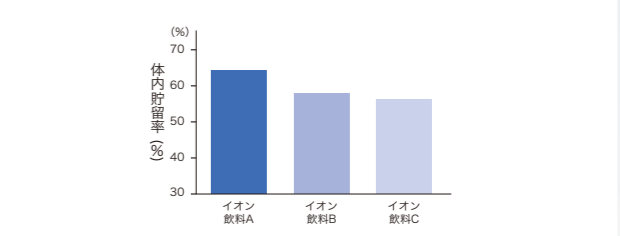
### 活動中・後のイオン飲料の有用性

水だけを摂取すると、体内のナトリウムが薄まり、水分が体内にとどまらにくくなります。水分を効率よく体内へ取り込むためには、ナトリウムの吸収を助ける糖質を含む飲料の活用が効果的です。  
イオン飲料の種類によって、血漿量維持効果や体内水分保持効果が異なります。  
適切な糖質を含むイオン飲料を補給することにより、体内の水分バランスが整えられます。

### 異なる糖質量を含む飲料摂取による血漿量維持効果



### 異なる糖質量を含む飲料摂取による体内水分保持効果



健康成人男性7名を対象に、高温環境下(室温36.0℃、相対湿度30%)での自転車こぎ運動により体重の2.3%の脱水を負荷した。その後、脱水量相当のイオン飲料A(糖質濃度6.5g/dl、ナトリウム49mg/dl)、イオン飲料B(糖質濃度3.3g/dl、ナトリウム49mg/dl)、イオン飲料C(糖質濃度0.0g/dl、ナトリウム49mg/dl)を30分以内に摂取させた時の、血漿量変化率と水分の体内貯留率を算出した。

Kamijo Y, et al., Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol. 2012;303(8):R824-33. より作成

