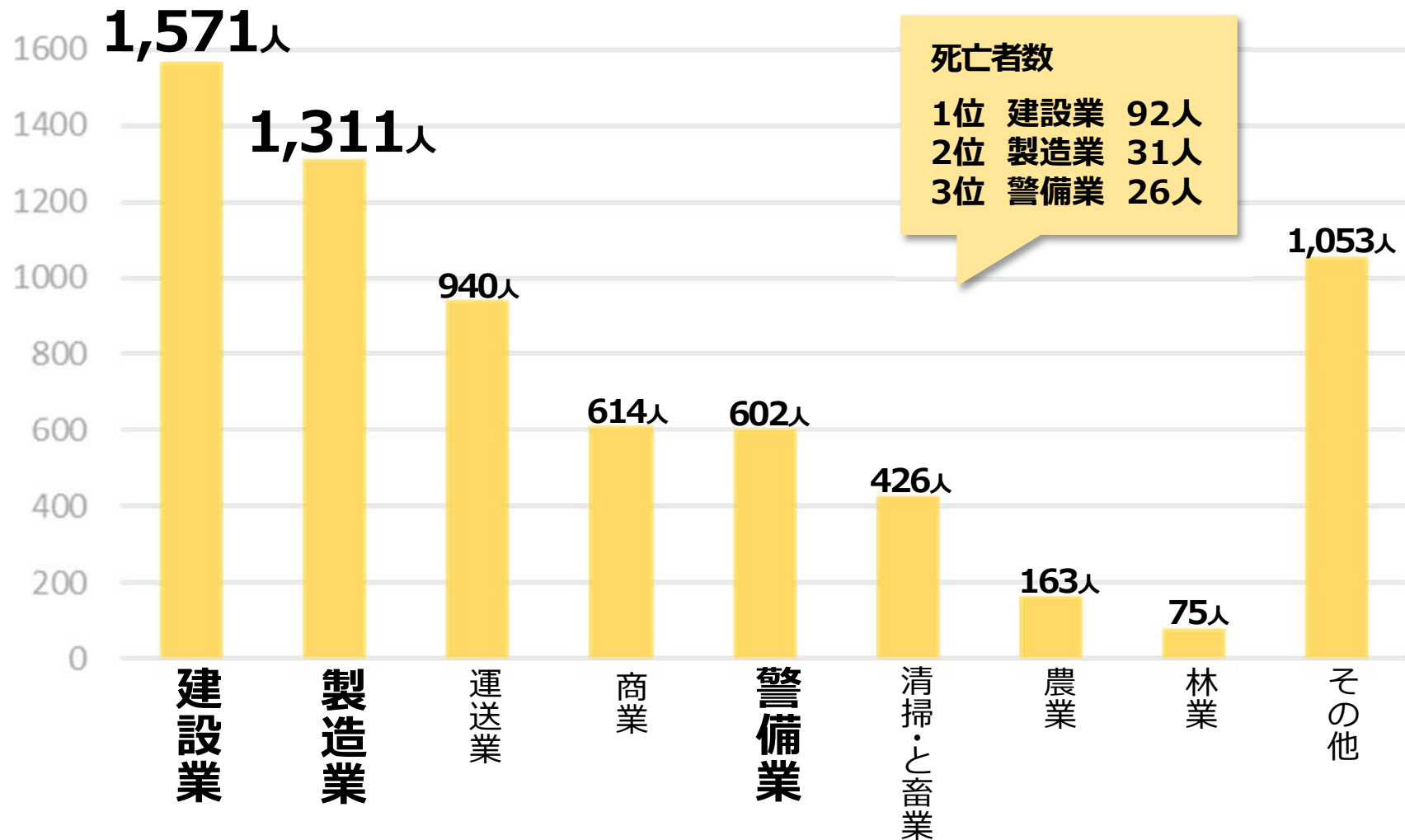


# 01 熱中症から 命を守る

1. 職場で熱中症になった人 .....	5
2. いつもと違うと思ったら、熱中症を疑え .....	6
3. 熱中症の症状と重症度分類 .....	7
4. 現場で作業員が倒れたときの 「命を救う行動」と「あやまった行動」 .....	8
5. 熱中症「応急手当」カード(携帯用) .....	11

# 1. 職場で熱中症になった人 (死亡者及び休業4日以上の上業務上疾病者の数)



2013年～2022年の累計値

## 2. いつもと違うと思ったら、熱中症を疑え

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



専門知識がないと  
熱中症か判断できない



すぐに周囲の人や  
現場管理者に申し出る

直ちに作業中止 ▶ 『119番』！

### 3. 熱中症の症状と重症度分類

重症度	症状	手当
I 度	<b>熱失神</b> <b>熱けいれん</b> (筋けいれん) <ul style="list-style-type: none"><li>●顔面蒼白</li><li>●脱水</li><li>●吐き気</li><li>●めまい、立ちくらみ</li><li>●急性の筋肉痛、こむら返り</li></ul>	<b>119番▶応急手当</b> <ul style="list-style-type: none"><li>●冷所で安静</li><li>●身体を冷やす</li><li>●水分と塩分の補給</li><li>●見守り</li></ul>
II 度	<b>熱疲労</b> <ul style="list-style-type: none"><li>●口の渇き</li><li>●めまい</li><li>●頭痛</li><li>●イライラする</li><li>●倦怠感</li></ul>	<b>医療機関での 診療が必要</b> 
III 度	<b>熱射病</b> <ul style="list-style-type: none"><li>●意識がない</li><li>●けいれん発作</li><li>●身体が熱い</li></ul>	<b>入院治療が必要</b> 

## 4. 「命を救う行動」 現場で作業員が倒れたときの ○ 対応

### ▶ 作業員の様子がおかしいと思ったら...



すぐに**119**番 ▶ 水をかけ、全身を『**急速冷却**』 !

## ➔ 「水かけ」で急速冷却（アスリートの世界では一般的）



© JSPO（公益財団法人日本スポーツ協会）

【スポーツ活動中の熱中症予防】 ch.5 身体冷却法 -応急処置編-  
「水道水散布法」 2:46～参照

<https://www.youtube.com/watch?v=g2FZVArhb48&t=6s>



# 「あやまった行動」 現場で作業員が倒れたときの × 対応

## ▶ 作業員の様子がおかしいと思ったが...

①



意識状態は悪かったが  
平熱だったので  
大丈夫だと判断

②



クーラーをかけた車内で、ひとりで休ませた  
しばらくして様子を見に行くと  
意識がなく、高熱になっていた

③  
救急搬送  
▼  
心肺停止

大丈夫そうだったので「ひとり」で休ませた

# 5. 熱中症「応急手当」カード（携帯用）

〈オモテ面〉

**熱中症の応急手当**

いつもと違うと思ったら、すぐに **119** 番



救急車到着まで

作業着を脱がせ

**水をかけ** 全身を急速冷却

〈ウラ面〉


**前日のチェック**

- 仕事前日の飲酒は控えめに
- くっすり眠る
- 熱中症警戒アラート確認

**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確認

**仕事中のチェック**



詳しくはコチラ

- 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

ひとくらし、みらいのなかに  
**厚生労働省**  
Ministry of Health, Labour and Welfare

## ■ パソコンからデータをダウンロードして印刷

(両面印刷用)



(A4／表裏10枚)

(片面印刷用)



(A4／表裏一体)

## ■ スマホに画像データをダウンロード



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