

熱中症予防・対応の流れ

熱中症の原因と発生しやすい職場の状況

蒸し暑い環境

- ・高温多湿で無風の屋外作業
- ・休憩場所がない 等



身体負荷の高い作業

- ・長時間にわたる作業
- ・飲料を摂取しづらい作業 等



体調が良くない

- ・二日酔い・寝不足
- ・持病（糖尿病・心臓病等）

熱中症

体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節ができなくなり、身体の機能が低下↓

① 予防は前日から！

前日



1日3食

深酒は控える

よく寝る

当日



風通しを
良くする

直射日光
は避ける

こまめな休憩
スポーツドリンク等

～脱水症の簡易チェック～

親指の爪を押して、白からピンクに戻るまで
3秒以上かかれば、脱水症の疑いがあります。
スポーツドリンク等を飲みましょう！



引用：働く人の今すぐ使える熱中症 ガイド，49P（厚生労働省）

② 違和感があれば熱中症を疑う！

対応

意識はハッキリしているが…

めまい・立ちくらみ・生あくび

熱失神

大量の発汗

筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り）

熱けいれん



軽症
（重症度Ⅰ）

現場で対応※一人にせず見守る

冷所で安静・身体を冷やす・水分と塩分を補給

イライラ・フラフラ・ボーッとしている

頭が痛い

熱疲労

吐き気がする・吐く

身体がだるい・やる気が出ない



軽症・中等症
（重症度Ⅱ）

処置を誤ると重症化

医療機関への搬送が必要

意識がない

けいれん発作

熱射病

身体が熱い



重症
（重症度Ⅲ・Ⅳ）

命に関わる状態

119番で救急車要請・速やかに冷却措置

引用：～職場における～熱中症予防基本対策のススメ，10P（厚生労働省）