

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



身体負荷の高い作業



体調が良くない

- ・高温多湿で無風の屋外作業
- ・休憩場所がない 等

- ・長時間にわたる作業
- ・飲料を摂取しづらい作業 等

- ・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



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	



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

身体が熱い

熱射病



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）