

# 働く人の 今すぐ使える 熱中症ガイド



# 本ガイドについて

## 主な対象

- ① 中小企業の事業主、安全・衛生管理担当者
- ② 現場作業員

## 伝えたいこと

自分たちで出来る  
熱中症から命を守る基本的な情報

## 事業主・管理者の方へ

作業員の命を守るために適切な措置を講じるとともに  
必要に応じて取引先へ作業員の安全確保を申し出る

## 作業員の方へ

体調に異変を感じたら  
すぐに周囲の作業員や現場管理者に申し出る

# 目次

## 01 熱中症から命を守る ..... P4

1. 職場で熱中症になった人
2. いつもと違うと思ったら、熱中症を疑え
3. 熱中症の症状と重症度分類
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」
5. 熱中症「応急手当」カード(携帯用)

## 02 危ない状況と対策 ..... P12

1. 建設現場(屋外)編
2. 製造現場(屋内)編
3. その他現場編

## 03 予防法 ..... P30

1. 3つの注意点(前日/仕事前/工作中)
2. 暑熱順化(暑さに慣れる)
3. 休憩時間について
4. 予防対策グッズの使用

## 04 取組例 ..... P47

## 05 熱中症の基礎知識 ..... P56

1. 熱中症の原因と発生しやすい職場の条件
2. 暑さ指数(WBGT)
3. 高年齢や持病がある作業員への配慮
4. STOP! 熱中症クールワークキャンペーン
5. 多言語リーフレット
6. もっと詳しく知りたい方へ

## 06 事業主、安全・衛生管理担当者の方へ ..... P63

1. 関係法令・関係指針・要綱
2. 補助金・助成金
3. 講習用スライド/スライドショー動画

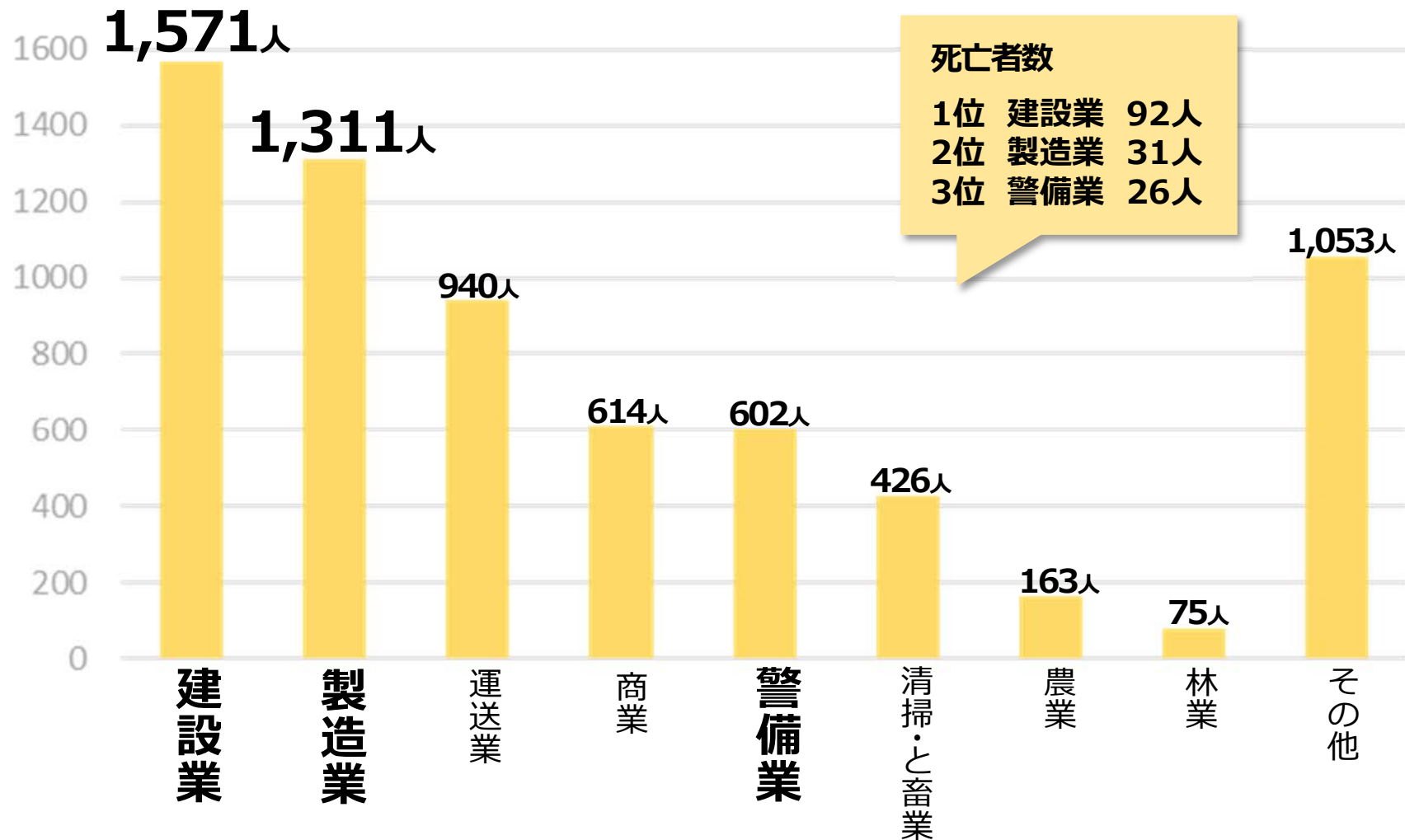
## 07 まとめ ..... P87

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

# 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、みらいのきずな  
**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/>