

まとめ

暑熱順化は、
暑くなる前から始める
熱中症予防対策

数日から2週間程度で
身体を熱中症対応モードにできるが
長期休暇で効果はゼロになるので要注意

07 まとめ

1. 熱中症の見分け方と応急手当	88
2. 予防には『暑熱順化』	89
3. 水分補給と休憩	90
4. 注意点	91

1. 熱中症の見分け方と応急手当

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

⚠️ いつもと違うと思ったら、熱中症を疑え

⚠️ 専門知識がないと、熱中症か判断できない

救急車が到着するまで

すぐに**119**番

作業着を脱がせ
水をかけ全身を **急速冷却**



2. 予防には『暑熱順化』

暑熱モード



暑さに慣れるまでは、十分に休憩をとる
2週間ほどかけて、徐々に身体を慣らす

- 熱中症は、気温が高くない時期でも発生
- 暑さに慣れると、早く汗が出るようになり、体温の上昇を食い止められる
- 暑くなる前に身体を熱中症対応モードにして、暑さに強い身体を作る

特に気をつける必要がある人

⚠ 入職したての人



作業初日は
身体への負担が大きい

⚠ 長期休暇あけの人



数日間でも
暑い作業から離れると
慣れの効果はなくなる

3. 水分補給と休憩

一般的な建設作業現場の休憩サイクルと水分補給例



休憩時間だけでなく
仕事中にも水分を摂取

4. 注意点

①前日のチェック

- 仕事前日の飲酒は控えめに
- ぐっすり眠る
- 熱中症警戒アラートの確認

②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の確認

③仕事中のチェック

- 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

「職場における熱中症予防対策マニュアル等作成業務」検討委員会

本ガイドは、令和4年度厚生労働省委託事業において、熱中症予防対策に関する専門家による検討委員会を設置し、最新の知見を元に作成しました。これからの熱中症予防対策にお役立ていただければ幸いです。

委員名簿

(五十音順・敬称略)

井上 聖	株式会社大林組 安全本部 建築安全管理室・土木安全管理室 部長
上野 哲	独立行政法人労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所 環境計測研究グループ 統括研究員
斎藤 秀弥	中央労働災害防止協会 技術支援部 次長
新見 亮輔	株式会社IHI 横浜事業所 健康支援センター 産業医
田久 悟	全国建設労働組合総連合 労働対策部長
土屋 良直	建設業労働災害防止協会 技術管理部 上席調査役
永田 高志	自衛隊中央病院救急室 室長
堀江 正知 (座長)	産業医科大学 産業生態科学研究所 産業保健管理学 教授
堀口 逸子	東京理科大学 薬学部 教授
宮澤 政裕	建設労務安全研究会 事務局長

* 委員の所属・役職等は、当時のものです。

オブザーバー

国土交通省 大臣官房 技術調査課 建設システム管理企画室課長補佐
国土交通省 不動産・建設経済局 建設市場整備課 専門工事業・建設関連業振興室 企画専門官
厚生労働省 労働基準局 安全衛生部 労働衛生課 主任中央労働衛生専門官

お問い合わせ



The screenshot shows the top navigation bar of the Ministry of Health, Labour and Welfare website. The logo is on the left, and navigation links include HOME, 職場でおこる熱中症, WBGT値について, 報道発表資料, 講習会, 事例紹介, e-learning, and リンク集. The main banner features the text '学ぼう!備えよう!職場の仲間を守ろう! 職場における熱中症予防情報' and a large image of two workers in blue uniforms in a warehouse. Below the banner is the title '職場における熱中症予防に用いる機器の適正な使用法等周知事業'.

※当事業のポータルサイトは、情報の更新に伴いデザインを変更する場合があります。



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

上記サイト「お問い合わせフォーム」からお願いします。



チューイ カン吉

令和5年3月 ver 1.0



働く人の今すぐ使える**熱中症ガイド**