

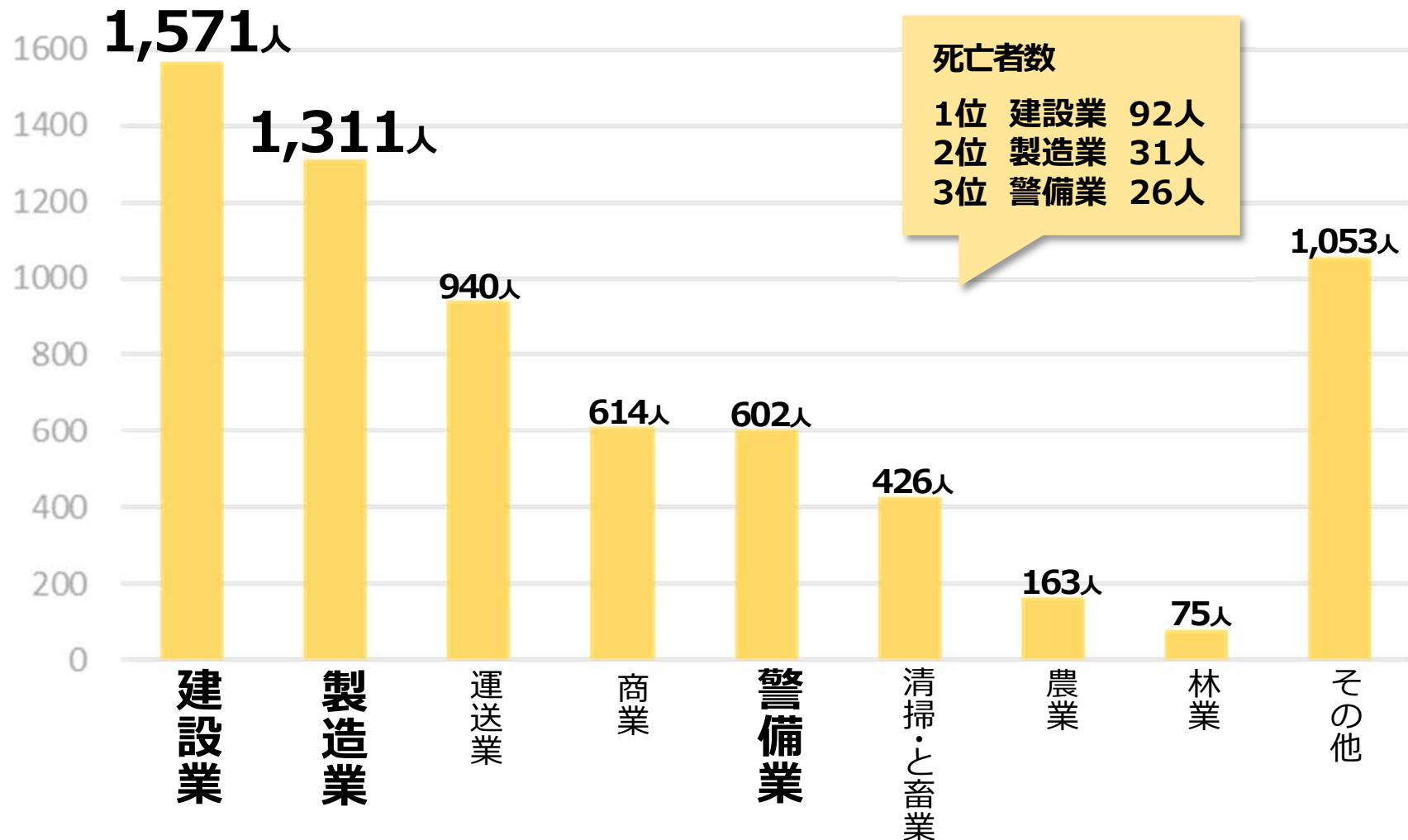
働く人の 今すぐ使える 熱中症ガイド



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	熱失神 熱けいれん (筋けいれん)	●顔面蒼白 ●脱水 ●吐き気 ●めまい、立ちくらみ ●急性の筋肉痛、こむら返り	119番▶応急手当 ●冷所で安静 ●身体を冷やす ●水分と塩分の補給 ●見守り
II 度	熱疲労	●口の渇き ●めまい ●頭痛 ●イライラする ●倦怠感	医療機関での診療が必要 
III 度	熱射病	●意識がない ●けいれん発作 ●身体が熱い	入院治療が必要 

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...



③

救急搬送▼生還

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
- ✓ ぐっすり眠る
- ✓ 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

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/>