

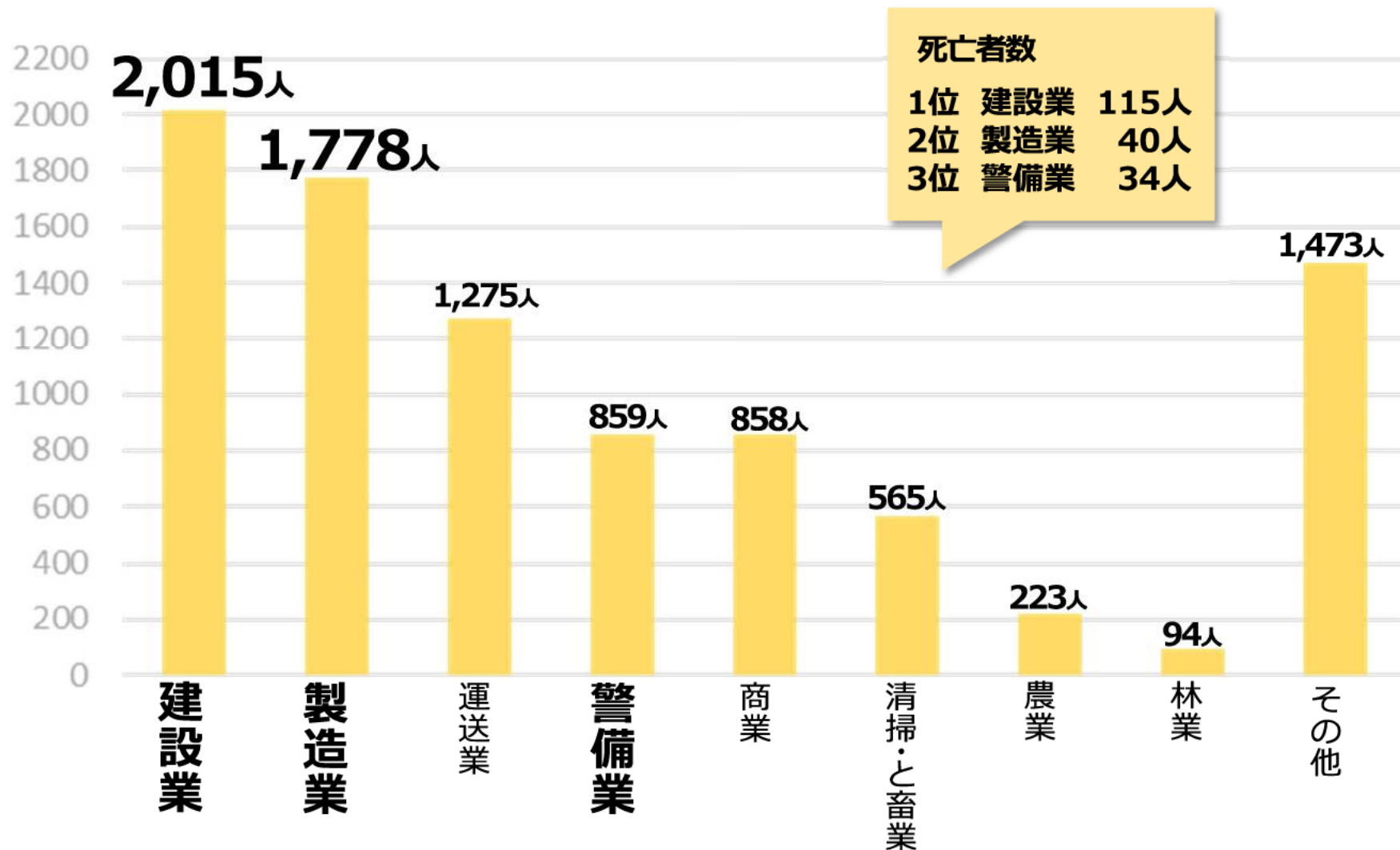
働く人の 今すぐ使える 熱中症ガイド



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)	12

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～2024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	<ul style="list-style-type: none">●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 <ul style="list-style-type: none">●冷所で安静●身体を冷やす●水分と塩分の補給●見守り
II 度	<ul style="list-style-type: none">●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	<ul style="list-style-type: none">●けいれん発作●身体が熱い●意識障害	積極的に身体を冷やす (アクティブクーリング)
IV 度	<ul style="list-style-type: none">●意思疎通ができない●深部体温が40度以上	入院治療が必要

詳しく知りたい方は

熱中症診療
ガイドライン2024
(日本救急医学会)



https://www.jaam.jp/info/2024/files/20240725_2024.pdf



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



熱中症予防スイッチ・オン その行動、その習慣が、いのちを守る 自分でできる7つのこと
2.応急手当と水道水散布法 参照

<https://neccyusho.mhlw.go.jp/switch-on/>



➔ 水をかけられない場合



氷などを使って体温を下げる



氷水でタオルを濡らして身体を冷やす
※体温で温まったタオルを交換しながら行う

身体を冷やす方法
プレクーリング



「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



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/>