

保健師だより



第 267 号
2025 年 6 月
神奈川県建設連合
国民健康保険組合
藤田

今年の 6 月 1 日より労働安全衛生規則が改正され、事業者に対して熱中症対策が義務付けられました。具体的には、熱中症患者の報告体制の整備や熱中症の悪化を防止する措置の準備(手順作成)、作業従事者に周知することが求められています。熱中症の労働災害による死亡は年間 30 人を超えており、おもな原因に初期症状の放置や対応の遅れがあります。熱中症を疑ったらすぐに判断して対処できるように現場で情報を共有しましょう。

現場で熱中症を疑ったら？(対応例)

これらの症状は熱中症のおそれがあります！

めまい 筋肉痛 こむら返り 頭痛
不快感 吐き気 力が入らない ふらつき
生あくび 大量の発汗 けいれんなど

重症度が高いので救急要請が必要！

呼びかけに反応しない
言動がおかしい、ボーっとしている
意識がはっきりしない
体温が高い
自力で水分が摂れない



※迅速に体温を下げられれば救命率が上がります！

すぐに作業を中止させ、仲間に伝える。
涼しい場所へ移動させる。

※身体を冷却する。

水分と塩分を補給。

(経口補水液やスポーツドリンク)

重症度が高ければすぐに救急要請！

※本人が大丈夫と言っても躊躇せず対応します。

※足を高くして寝かせて、服を脱がせ水をかけて、うちわや扇風機の風に当てます。氷嚢があれば、首や脇の下、足の付け根に当てます(太い血管が皮膚表面近くに走っているため)。

★熱中症応急セット(氷嚢や経口補水液)を現場に用意しておきましょう。

※吐き気がある時は無理に水分補給せず医療機関に搬送し点滴などの処置を受けましょう。

★普段から現場近くの医療機関情報を把握しておきましょう。

症状が改善しない場合
早めに医療機関へ搬送します。

症状が改善し回復した後にも体調が急変する場合があります。体調をよく観察して休養しましょう。また、軽快しない場合は早めに受診しましょう。

★持病のある方は常時服薬情報を携行しましょう。

👉 現場の実情に応じた対応策をあらかじめ決めておきましょう！

もちろん予防が大切！！

現場で熱中症になる主な要因は大きく4つ！十分な対策を！

★**蒸し暑さ** 暑さ指数に応じた作業着、現場環境の工夫

★**暑さに慣れていない** 休暇明けは要注意！運動や入浴等で暑熱順化を！

★**水分・塩分の不足** のどの渴きを感じる前に水分と塩分の同時補給

★**長時間連続作業** 暑さ指数に応じた作業時間と休憩配分、単独作業を避ける

厚生労働省による職場における熱中症予防情報も活用しましょう。 リンク QR コード→
リンク先：<https://neccyusho.mhlw.go.jp/>



総合的に熱中症のリスクとなる”蒸し暑さ”を表す暑さ指数(WBGT)を活用しましょう！



環境省の暑さ指数のメール配信サービス
リンク QR コード