

熱中症対策について

アシストユー株式会社 安全衛生委員会



熱中症の基礎知識

熱中症はどのようにして起こるのか？

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。

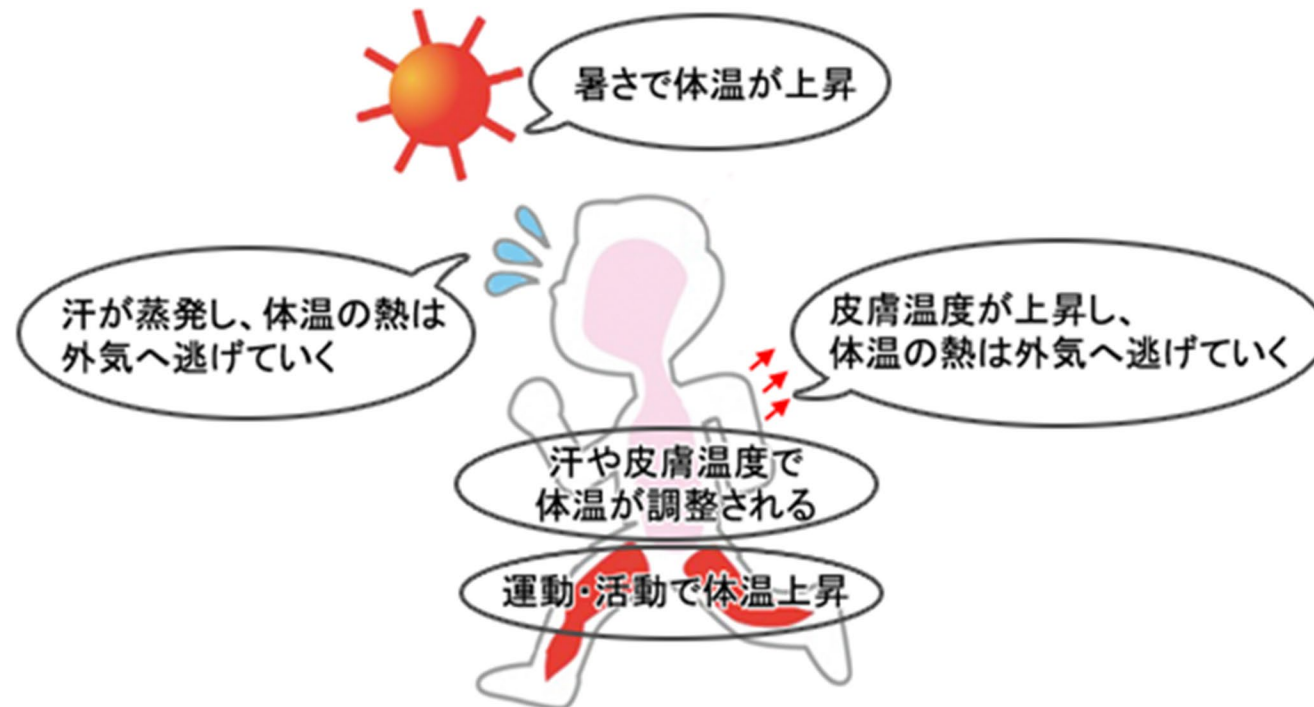
「からだ」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。

その結果、熱中症を引き起こす可能性があります。

熱中症の対処方法はこちら

人間の身体は、平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みとなっており、体温調節が自然と行われます

平常時の体温調整反応



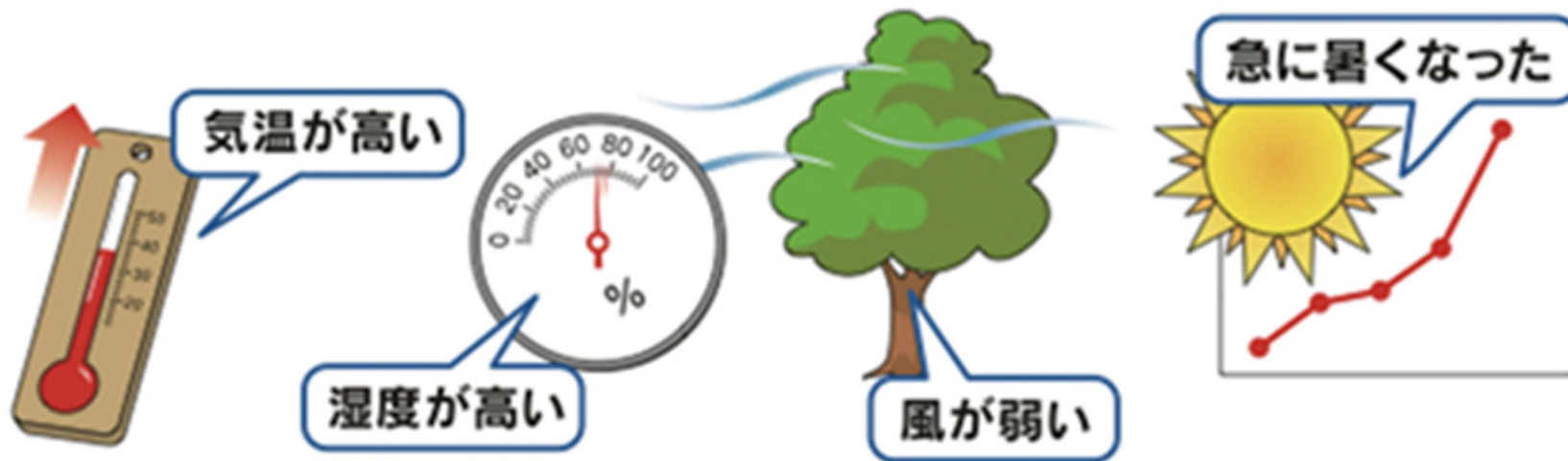
熱中症を引き起こす3つの要因

・要因その1 環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い

- ・日差しが強い
- ・閉め切った屋内
- ・エアコンの無い部屋

- ・急に暑くなった日
- ・熱波の襲来



・要因その2 からだ

- ・高齢者や乳幼児、肥満の方
- ・糖尿病や精神疾患といった持病
- ・低栄養状態

- ・下痢やインフルエンザでの脱水状態
- ・二日酔いや寝不足といった体調不良



・要因その3 行動

- ・激しい筋肉運動や、慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給できない状況

激しい運動



屋外作業

環境 からだ 行動

これら3つの
要因により

熱中症を引き起こす可能性があります！



身体のバランスの破たん

汗や皮膚温度で
体温が調整できず
体温上昇

熱中症

体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まってしまいます
このような状態が熱中症です

熱中症を予防するにはどうしたらよいの？

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



- 無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう
- 室内でも温度を測りましょう
- 体調の悪いときは特に注意しましょう

熱中症の対処方法(応急処置)

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

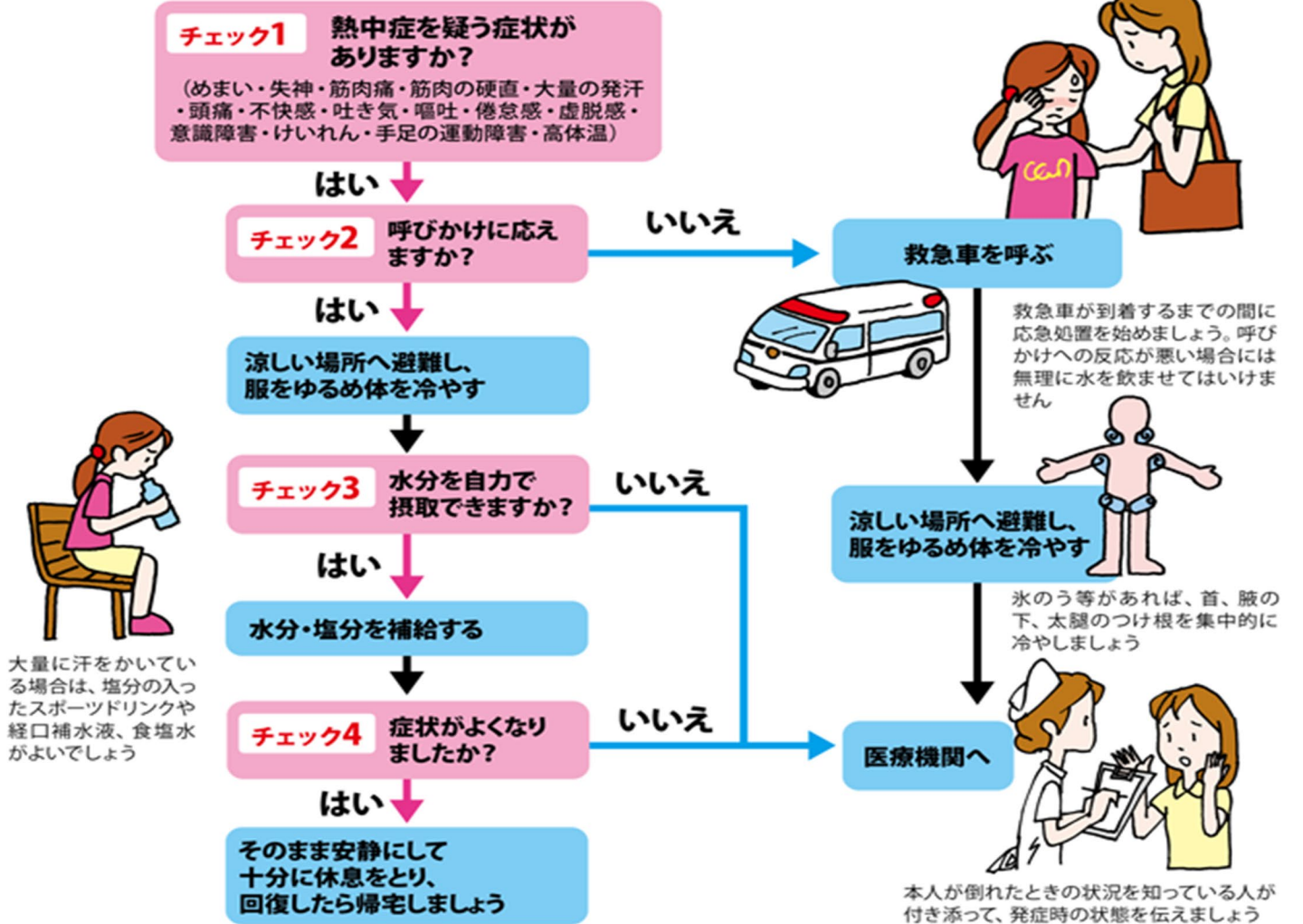


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか