



健康だより

NO.11

令和7年度 7月号



株式会社 アールテック

誰でも危険！熱中症の重症化はこんなに怖い

「昨日まで元気だった仲間が、現場にいない」

そんな悲しい事故を、熱中症は簡単に引き起こします。昨年の熱中症死傷者数は統計開始以来の最多値。その中でも建設の現場は全体の4割と多く占めています。また発生時期は7月、8月の夏季に集中し、全体の8割がこの2か月で発生しています。

命を守るには、小さなSOS（初期症状）に本人が「気づく」こと、周囲が「声をかけ合う」ことが何より大切です。そのためにも一人ひとりが症状と対策について知っておきましょう。

小さなSOS（初期症状） 知ってる？

I 度 軽症	発汗 平熱	頭痛・めまい	口の渇き・ネバつき	筋肉痛	手足の冷え・しびれ
	 発汗 平熱			 つった～！	
II 度 中等症	大量の発汗 高熱	ズキンズキン頭痛	吐き気、嘔吐	異常なだるさ	
	 発汗 40度未満	 40度未満			
III 度 重症	発汗停止・異常な高体温	反応がおかしい	真つすぐ歩けない	痙攣	自力で水分補給、不可
	 発汗停止 40度超す 高体温	 呼びかけに 応答しない			 自分で水分が 補給できない

意識あり

現場で応急処置

涼しい場所へ避難、
服を緩め身体冷却



水分、塩分を補給
しても症状が良く
ならない



医療機関へ搬送

意識なし

119番 救急要請



現場での 応 急 処 置

すぐにできる！★身体冷却★

「手のひら冷却」 業務前や作業の合間に



バケツに冷たい水を張り両手をつける。**手のひらや足裏**にある血管を冷やせば率よく全身冷却できる。

「動脈アイシング」 迷ったらコレ



太い血管（動脈）部分を冷やすことで深部体温を下げる方法。**最も効果的。**

「アイススラリーを飲む」 スポーツ界で注目



アイススラリー＝ 飲める水。
シャーベット状の飲み物のこと。
水筒に入れて保存。



冷却は本人が「寒い」と自覚するまで行おう！



解体現場 等では、
散水用の水で全身冷却



（産業医）石川先生 より

汗をたくさんかくこの時期は水とカフェインレスの飲料をこまめに摂ることは必須です。寝ている間に水分は1,000mlほど体から出ているので、出来れば出勤前に頑張って1,000ml程度の水分を摂ってから出勤出来るといいですね。



熱中症が狙うのは こんな人 心当たりありますか？

飲酒後・喫煙者	寝不足	運動習慣のない者	お疲れの人	持病のある人
				

起こりやすい 環境 とは？



「 気温 1 : 湿度 7 : ふく射熱 2 」
= 照り返し
これを計算したものが暑さ指数



【 アスファルト 】
照り返しで体感温度
が50度 近くも



【 足場 】
防音シートで風なし、
湿度が高くなる

暑さ指数計(WBGT)で 環境 を数値化 一目瞭然！

気温	暑さ指数	注意事項
~28℃	注意 (25未満)	適宜水分補給。 重労働時には熱中症が発生する危険あり。
28~31℃	警戒 (25~28)	30分に1回水分、塩分補給。 激しい作業をする際は定期的に休息を取り入れる。
31~35℃	厳重警戒 (28~31)	自分と周りの人の命を守る行動を！ 単独活動を控える。
35℃以上	危険 (31以上)	10~20分おきに水分、塩分補給。こまめな休憩。 高齢者は特に危険大。

クイズ 「人間が耐えられる」気温と暑さ指数 は？

【 答え 】 気温 37℃、暑さ指数 **35** まで

補足：

外気温37℃以上は体内温度37度よりも高い状態。人間は恒温動物のため気温に合わせ体温を調節できますが、気温37℃が限界。すなわち数時間で死に至る可能性あり。

また、暑さ指数35を超えると環境省「**熱中症特別警戒アラート**」が発表されます。過去に例のない人体にとって危険な暑さであるからです。

おきやすい 時間は0時？

ズバリ…、午後4時 頃

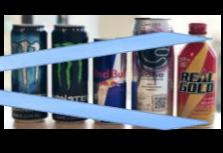
「もうすぐ終わりだから…」と無理をして頑張ると、日中の活動で体力消耗、体温調節機能が弱っているため危険。

→ 自分の身体と相談して、こまめな休憩・水分補給 しよう

水分補給はコレ！ NONO カフェイン

カフェイン0を選ぼう。カフェイン含有量の高いものは利尿作用が高いため、脱水状態になり熱中症を引き起こします。



水・麦茶・スポーツドリンク カフェイン0	緑茶・ウーロン茶 カフェイン20	コーヒー カフェイン60	エナジードリンク カフェイン120
			

※ 100mlあたりのカフェイン含有量mg

オススメグッズ 組み合わせて酷暑を乗り切ろう

