

静岡県シルバー人材センター連合会

# 熱中症予防として 有効な対策

社会保険労務士 山村 直樹

令和5年6月収録



# ◎自己紹介

1

## ☆山村直樹(やまむら なおき)



15年前



現在

### 【経歴】

- |                     |  |
|---------------------|--|
| 昭和38 (1963) 年 7月4日生 | 静岡県焼津市出身                                   |
| 昭和57 (1982) 年 3月    | 静岡県立藤枝東高等学校 卒業                             |
| 昭和61 (1986) 年 3月    | 法政大学 社会学部 社会学科 卒業                          |
| 昭和61 (1986) 年 4月    | 菱和(りょうわ)設備株式会社 入社<br>電算室、機器販売課、営業課、総務課にて勤務 |
| 平成18 (2006) 年 3月    | 菱和設備株式会社 退職                                |
| 平成18 (2006) 年11月    | 前川経営労務コンサルタント事務所 勤務                        |
| 平成20 (2008) 年 4月    | 山村社会保険労務士事務所 開業                            |

### 【趣味】

テニス、スキー、ソフトボール、読書、映画鑑賞

◎本日、お伝えすること

2

☆熱中症はなぜ起きるのか？

☆どんな対策が考えられるだろう？

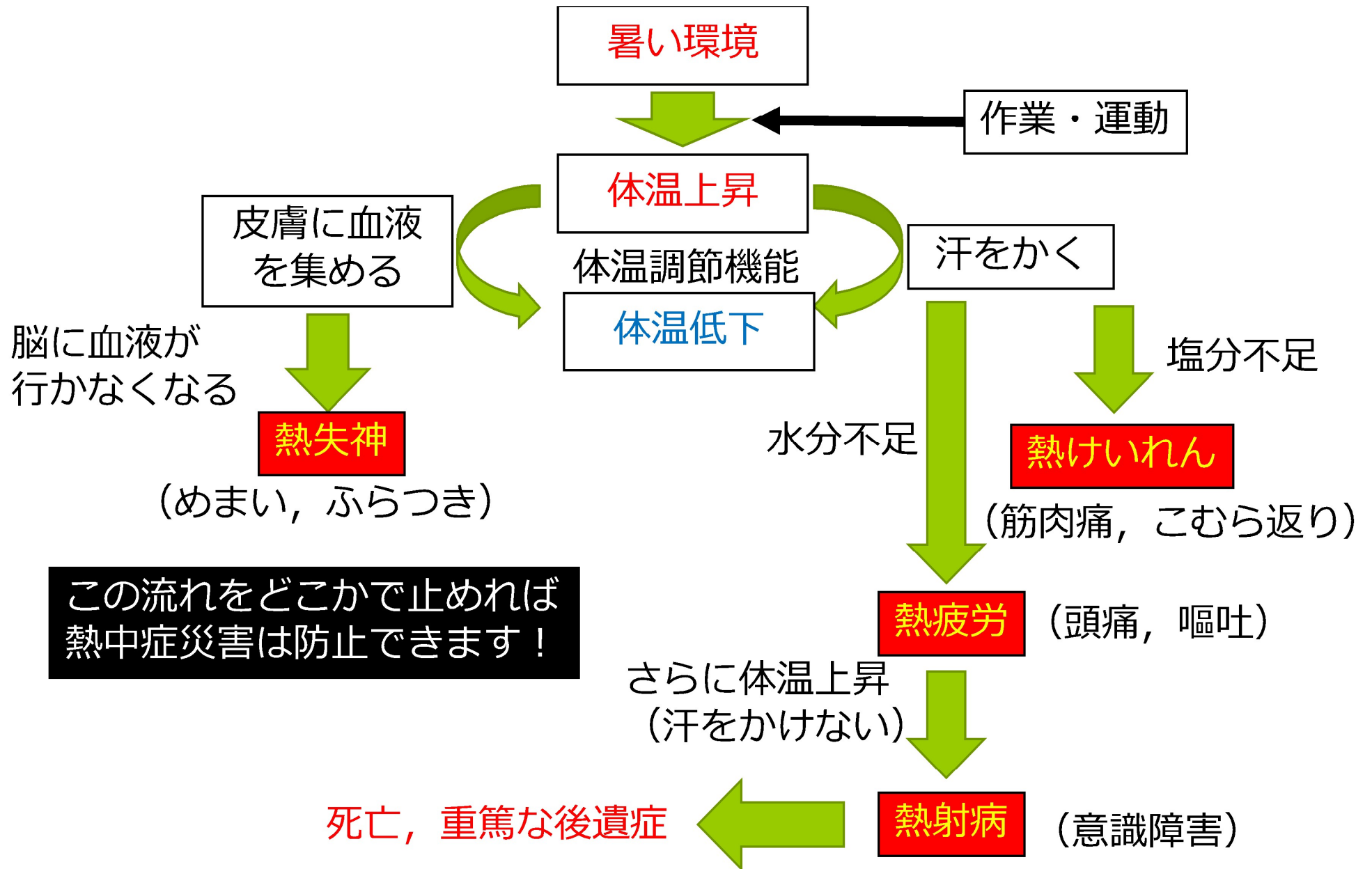
☆自分でできる熱中症対策

☆熱中症対策①～⑧

☆熱中症は「必ず防げる災害」

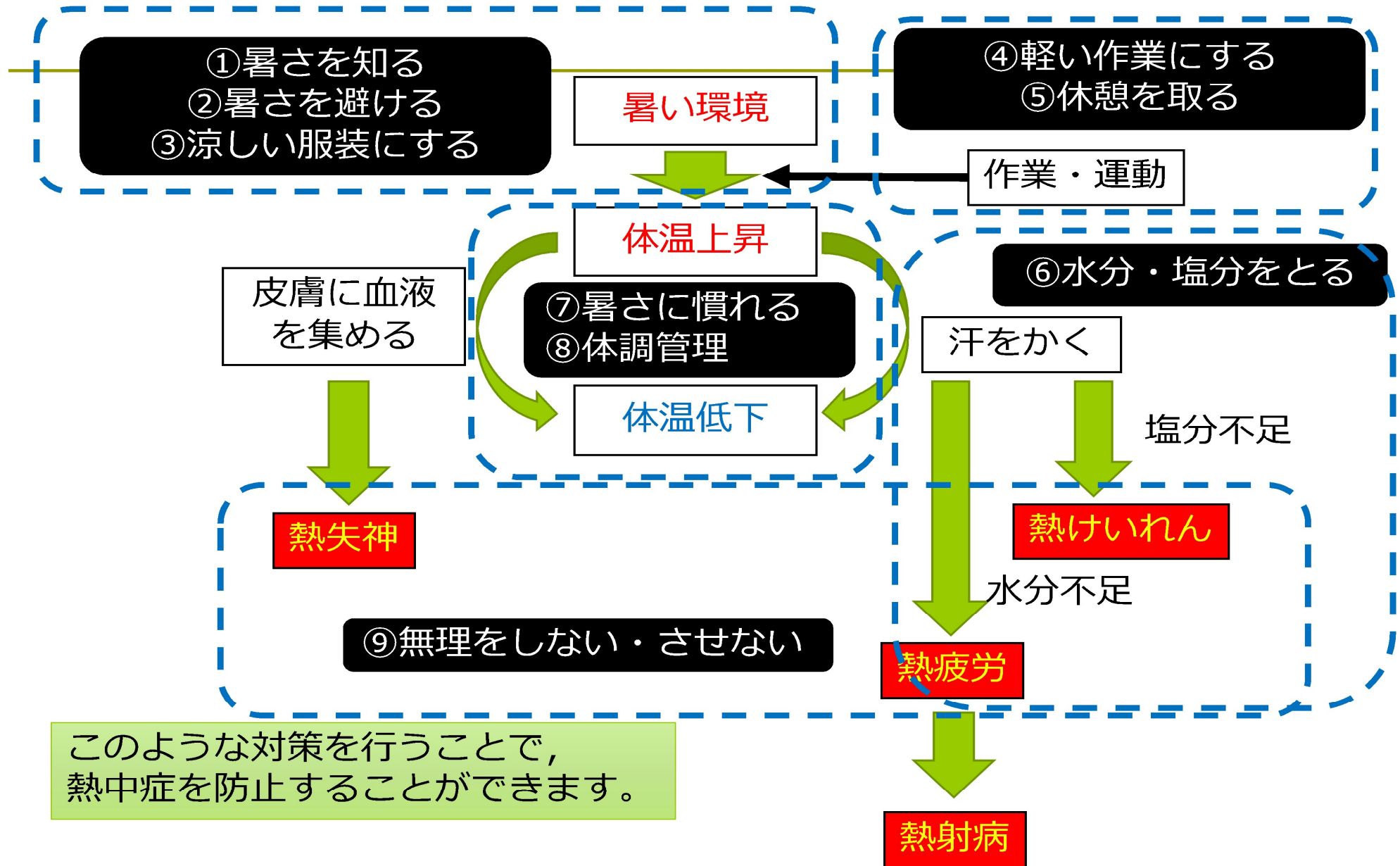
# ◎熱中症はなぜ起きるのか？

3



# ◎どんな対策が考えられるだろう？

4



## ◎自分でできる熱中症対策

5

暑さの状況を知る

通気性の良い  
服装を選ぶ

暑熱順化を  
心がける

熱中症の知識を  
得る

暑さを避ける

定期的に水・  
塩分を摂取する

健康管理に  
気をつける

無理をしない

## ◎熱中症対策①「暑さの状況を知る」

6

### ◆「WBGT」による暑さの測定と評価

- WBGT = 暑さ指数, 熱中症指数
- WBGT計（黒球付き）で測る
- 職場で測定したデータを知る
- 天気予報や環境省の公表値で知る



◆この数値を超えていたら、なんらかの対策を考えましょう

	順化あり	順化なし
安静	33	32
低代謝率	30	29
中程度代謝率	28	26
高代謝率	26	23
極高代謝率	25	20



チューイ カン吉

## ◎熱中症対策②「暑さを避ける」

7

◆次のような方法で、できるだけ暑さを避けることが第一です。

- 可能な限り、日陰で作業する
- スポットクーラー、ミストファンなどを活用する
- きつい作業を避ける
- 休憩の回数や時間を増やす
- できるだけ涼しいところで休憩する





## ◎熱中症対策③「風通しの良い服装を選ぶ」

8

### ◆可能な範囲で**通気性の良い、涼しい服装**を選ぶ

- 服装によっては、熱中症のリスクが高くなるものもあります。

### ◆**ファン付き防暑服**など、**有効性が確かな防暑服**を用いる

- 防暑グッズの中には、効果が確かでないものもあります。できれば、効果があるかどうか確認してから使いましょう。
- **防暑グッズの過信は禁物**です。



## ◎熱中症対策④「定期的に水・塩分をとる」

9

◆熱中症を防ぐためには「定期的に水と塩分をとること」が必要です。

- 水だけ、塩分だけでは、**不十分**です。  
**水分と塩分を両方**とりましょう。
- **のどが渴いてから、のどをうるおす**だけでは、全く足りません。
- **1時間にペットボトル1本以上が目安**です。
- **定期的に、意識的に**とるよう、心がけましょう。

渴く前に飲む!



## ◎熱中症対策⑤「暑さに慣れる」

10

◆あらかじめ**暑い環境に慣れておくと**、**熱に強い身体になり**、**熱中症になりにくく**なります。

しよねつじゅんか

- これを「**暑熱順化**」といいます。
- 汗をうまくかいて**体内の熱を放出**する働きを暑くなる前に目覚めさせることが重要です。
- 暑くなる前、暑熱作業に入る前に計画的に行えるようにしましょう。
- **休み明けの人、入職したての人、梅雨明け、お盆明け等**、暑さから遠ざかった後は、暑熱順化が弱く、**熱中症リスクが高くなっています**。  
普段よりも熱中症になりやすいので、注意しましょう。



## ◎熱中症対策⑥「健康管理」

11

◆以下のような症状があるときは、熱中症リスクが高くなります。無理をせず**休む**  
**勇気**を持ちましょう。



■ 風邪、発熱、下痢、嘔吐、二日酔い

◆次のような行動は、熱中症リスクが高くなるので、避けましょう。



■ 深酒、朝食抜き、睡眠不足

◆次のような持病をお持ちの方は、熱中症リスクが高いので、注意してください。

■ 糖尿病、高血圧、心疾患、慢性腎不全、皮膚疾患

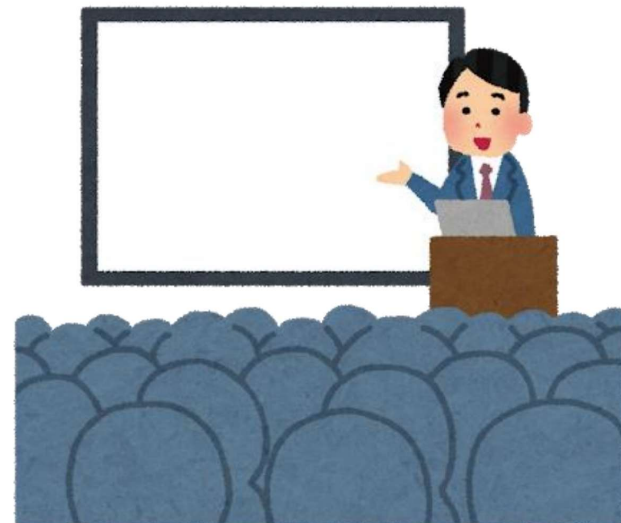


## ◎熱中症対策⑦「熱中症に対する知識をつける」

12

◆熱中症を防止するために重要なことは「**熱中症に対する知識を付ける**」ことです。

- 何事も、**敵を知る**ことが一番大切です。
- 日頃から熱中症に対する情報を取り入れましょう。
- 職場や職場外で講習会等がある場合は、積極的に参加しましょう。



## ◎熱中症対策⑧「無理をしない・させない」

13

◆少しでもおかしいと思ったら、**無理をせずに休む**ことが重要です。

◆次のような症状が出たら、すぐに**涼しいところで横になり、水分・塩分**をとりましょう。

■めまい、立ちくらみ、手足がつる、こむら返り

◆次のような症状が出たら、**躊躇なく救急車**を呼んでもらってください。

■頭痛、吐き気、嘔吐、意識障害、高体温

◆熱中症は、対応を誤ると取り返しがつかないことになります。**勇気を持った行動**が自分や同僚を守ります。



## ◎熱中症は「必ず防げる災害」

14

### □ 熱中症は

- きちんと対策を行い
- 適切な処置を行えば

必ず防止，あるいは軽症で済ますことができる災害です。



この差は非常に大きいです

### □ その一方で

- 対策を怠ったり
- 適切な処置を行わなければ

現代の最新医療でも救えない，非常に重篤な災害となりえます。

この先も暑い夏は続きます。正しい知識を身につけて、熱中症から自分や家族，同僚を守りましょう！

◎おつかれさまです！

15

みなさんのお役に立つことが、  
少しでもできれば幸いです！

