

安全ニュース

暑くなるこれからの季節 暑熱順化を

暑さに慣れるため、身体を動かし汗をかく習慣を
続けて暑さに対応する身体を今からつくりましょう！

熱中症予防
その
1

水分・塩分は
こまめに補給！



熱中症予防
その
2

涼しい
ところで休憩！



みんなを防ごう！

熱中症

いつでもどこでもだれでも、条件次第でかかりやすいのが熱中症。特に労働をしているときなどは発症しやすく、症状が深刻なときは命の危険にさらされることもあります。正しい知識と適切な予防法があれば、未然に防ぐこともできるので、熱中症にかかる前からきちんと対策をして、暑い夏を乗り切りましょう。

熱中症予防
その
3

「おかしいな？」と思ったら**すぐ報告！**



日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

ウォーキング・ジョギング (帰宅時に一駅分歩くなど)

ウォーキング 運動目安 30分
 ジョギング 運動目安 15分
 頻度目安 週5回



サイクリング

運動目安 30分
 頻度目安 週3回



適度な運動 (筋トレやストレッチなど 適度に汗をかくもの)

運動目安 30分
 頻度目安 週5回～毎日



入浴 (シャワーだけでなく、湯船に入るもの)

頻度目安 2日に1回



※上記はあくまで目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。運動時は水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意してください。

暑熱順化できていない(暑さに慣れていない)と熱中症になる危険性が高まります。
 個人差がありますが、暑熱順化には数日～2週間程度かかります。
 暑くなる前から運動や入浴で汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。



「熱中症ゼロへ」とは熱中症にかかる方を減らし、亡くなってしまわれる方をゼロにすることを目指して、一般財団法人日本気象協会が推進するプロジェクトです。熱中症は、正しく対策をおこなうことで防げます。私達は、熱中症の発生に大きな影響を与える気象情報の発信を核に、より積極的に熱中症対策を呼びかけていきます。



※画像・文章の無断での利用や、無断で転載および複製等の行為はご遠慮ください。Copyright(C) 熱中症ゼロへ。All Rights Reserved

熱中症に特に注意が必要な時期



5月の暑い日

5月でも最高気温が25°C以上の夏日や、30°C以上の真夏日となることもあります。体がまだ暑さに慣れていないため熱中症に注意しましょう。



梅雨の晴れ間

梅雨で雨が降り、気温が下がると、それまでに暑熱順化している元に戻ってしまいます。梅雨の晴れ間は、特に熱中症に注意が必要です。



梅雨明け

梅雨明け後は晴れて気温が高い日が続くことが多く、梅雨の間に暑熱順化できていないことで、熱中症による救急搬送者数が急増します。



お盆明け

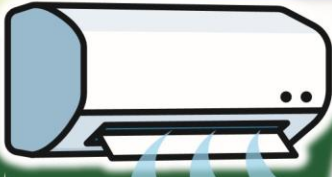
休みの間に暑熱順化が戻ってしまう場合があります。また、帰省や移動などで疲れている場合にも、熱中症には注意が必要です。

暑熱順化チェックリスト

項目	点数
1. 入浴 (シャワーだけでなく、湯船に入るもの)	
<input type="checkbox"/> 2日に1回以上入浴している	3
<input type="checkbox"/> 週に3日入浴している	2
<input type="checkbox"/> 週に1、2日入浴している	1
<input type="checkbox"/> 入浴することはほとんどない	0
2. 運動 (汗をかく程度のもの)	
<input type="checkbox"/> 週に5日以上している	3
<input type="checkbox"/> 週に3、4日している	2
<input type="checkbox"/> 週に1、2日程度している	1
<input type="checkbox"/> 運動はほとんどしていない	0
3. その他の汗をかく行動 (運動・入浴以外の外出など)	
<input type="checkbox"/> 週5日以上あった	3
<input type="checkbox"/> 週3、4日以上あった	2
<input type="checkbox"/> 週1、2日以上あった	1
<input type="checkbox"/> 汗をかく機会がほとんどなかった	0
①～③全ての点数を合計して	
7～9点……暑熱順化できているかも。でも熱中症対策は忘れずに！	合計点数
4～6点……複数の習慣で汗をかくことができている。継続が大切！	
3点……汗をかくことを習慣づけ、暑熱順化してきましょう。	
1～2点……体が暑さに慣れていないかも。熱中症に注意！	
0点……体が暑さに慣れていない状態。暑くなる前に暑熱順化を！	

高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です



部屋の中でも注意が必要です

エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。節電にも配慮して適切にエアコンを使いましょう。

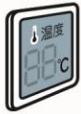
また、エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

節電
こまめにフィルターのお手入れをする
2週間に1回を目安にしましょう

節電
適切な室温設定

節電
すだれやカーテンを活用し直射日光を遮る

温度・暑さ指数を確認する



暑いから
エアコン
つけてね!

換気
換気をして屋外の
涼しい空気を入れる

換気
窓とドアなど
2カ所を開ける

換気
扇風機や換気扇
を併用する
長時間、風が体に
直接あたらないように
注意しましょう

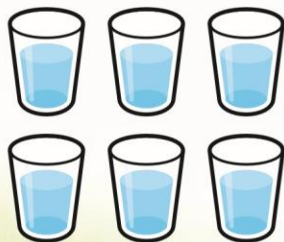
節電
クールビズを取り入れる

節電
複数台の使用を避け、一部屋に集まるなど工夫する

さらに 気をつけるべきポイント

のどが渇いていなくても **こまめに水分・塩分を補給**しましょう

1日あたり
1.2L(リットル)を
目安に



コップ約6杯

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分・塩分補給を



※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう。



！ 高齢者は特に注意が必要です

1 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

● 東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和3年夏)

※計39人(速報値)のうち

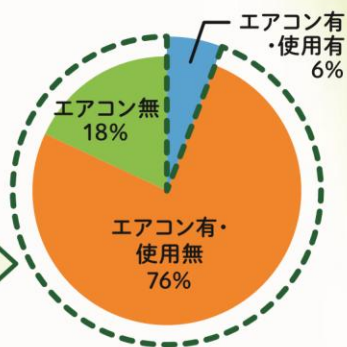
約8割は65歳以上の高齢者

屋内での死亡者のうち 約9割は
エアコンを使用していなかった

エアコン設置有無・使用状況別

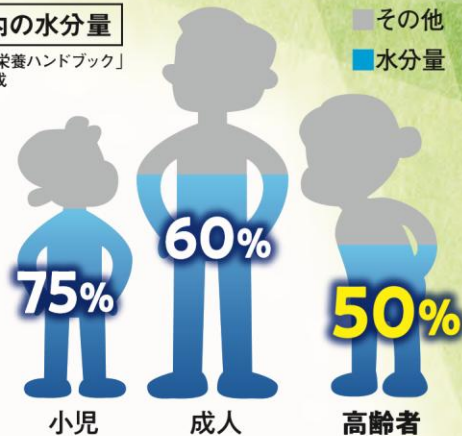
出典：東京都監察医務院

- エアコン有 + 使用有
- エアコン有 + 使用無
- エアコン無



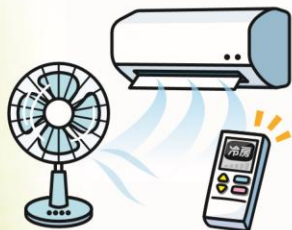
体内の水分量

「輸液・栄養ハンドブック」より作成



☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

エアコン・扇風機を上手に使用している



部屋の温度を測っている



部屋の風通しを良くしている



こまめに水分・塩分を補給している



シャワーやタオルで体を冷やす



暑い時は無理をしない



涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



涼しい場所・施設を利用する



緊急時・困った時の連絡先を確認している



環境省 熱中症予防情報サイトからの情報をチェック! ▶▶ <https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省では、暑さ指数(WBGT)の情報提供を行っております。令和3年度より全国展開している熱中症警戒アラートおよび、暑さ指数のメール配信等をご活用ください。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます▶▶



友達追加はこちら

熱中症予防情報サイト

熱中症を予防するポイント！

- 日頃から睡眠を十分にとり、体調に気を配る。朝食抜きは厳禁
- 作業前・作業中・休憩時などに水分をこまめにとる。大量に汗をかく場合は、塩分もとる。
- 就業場所の風通しに配慮する。
- 服装は、通気性や吸湿性の良いものを身につけ、高温下では頭部や首筋に冷やしたタオルをまいたり、屋外では帽子をかぶる。
- 冷房のある施設や日陰などの涼しい場所で、休憩を十分にとる。
- 屋外での単独作業の場合は、定期的に連絡をとる。

<暑くなる前の対策>

- 暑さに慣れるため、からだを動かして汗をかく習慣を続けると、汗の量や皮膚の血流量が増え、暑さに適応するからだになります。本格的に暑くなる前から行い、暑さに備えましょう。

<暑くなってからの対策>

- 気温が高いときの、屋外や冷房のない屋内での身体活動は、体温上昇や脱水の程度が大きいので、熱中症が発生しやすくなります。高温環境での身体活動の原則は、「**頻繁な休憩と水分補給**」を行い、**絶対に無理をしない**ことです。



<熱中症が発生したら>

- 一緒に働いている会員さんの気分が悪くなるなど、熱中症が発生したときは、**すぐに涼しい**場所で衣類をゆるめて安静にさせ、スポーツドリンクなどの水分を与えます。

• 水分を自力で摂取できない、呼びかけに応じない、意識がない場合は、直ちに救急隊を要請し、医療機関に搬送します。



熱中症を予防する指標「暑さ指数(WBGT)」とは？

暑さ指数（WBGT（湿球黒球温度）：Wet Bulb Globe Temperature）は、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標です。単位は気温と同じ摂氏度（℃）で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数（WBGT）は人体と外気との熱のやりとり（熱収支）に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射（ふくしゃ）など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。

日常生活に関する指針

温度基準 (WBGT)	気 温 (参考)	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
危険 (31℃以上)	35℃以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28～31℃※)	31～35℃		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25～28℃※)	28～31℃	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25℃未満)	24～28℃	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

※（28～31℃）及び（25～28℃）については、それぞれ28℃以上31℃未満、25℃以上28℃未満を示します。

《 熱中症の危険度を示す指針 》
温度基準（WBGT）が「危険」31℃を超えたら
就業を中断する勇気を！
個々の会員の皆様の健康状態に配慮した対応を！

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。

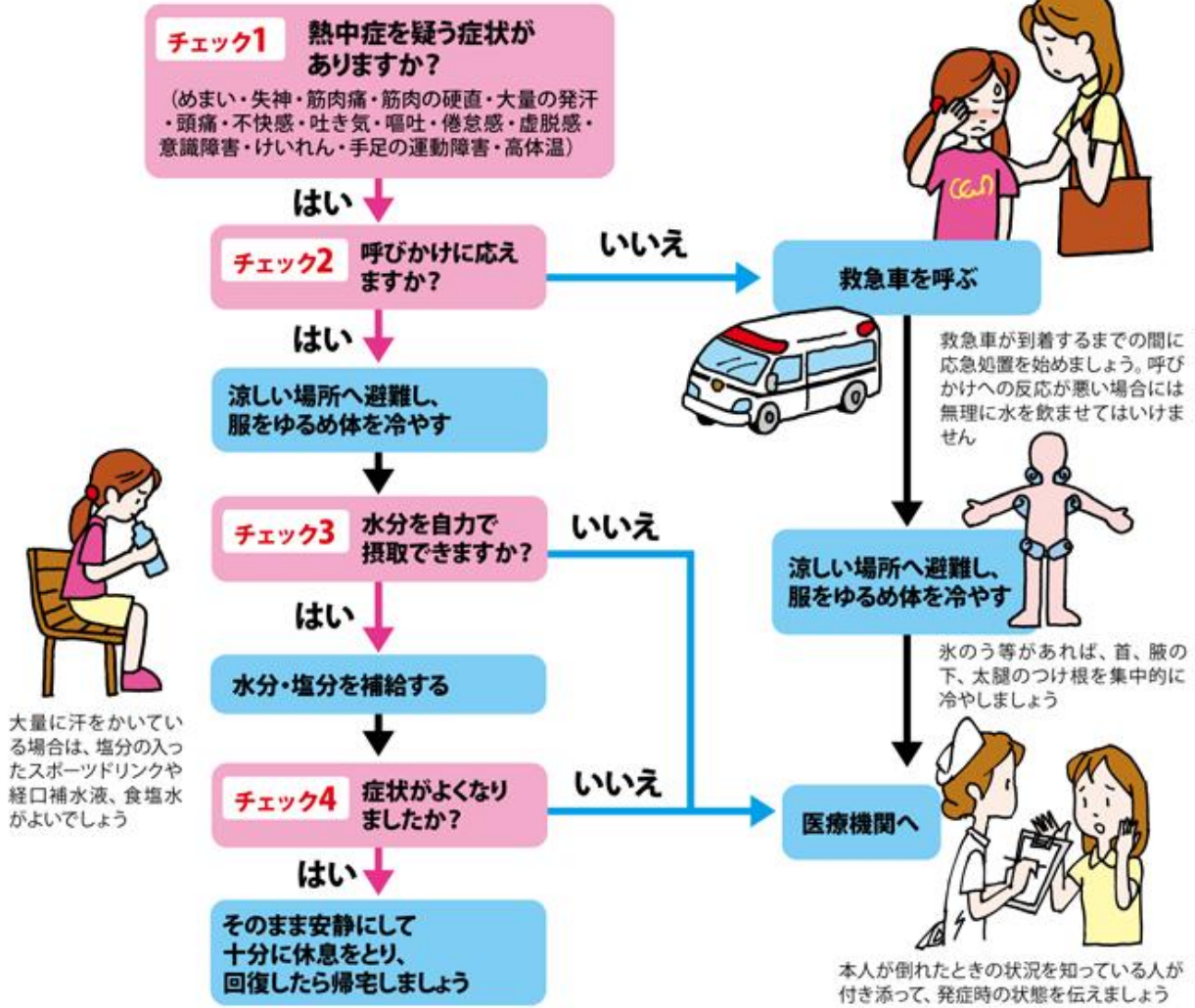


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」p.24

厚生労働省、環境省ホームページより

令和7年度

安全就業標語

優秀賞

『あなたどるな 小石飛んでも 大きな被害』

(中野広域シルバー人材センター 吉岡 勝さん)

公益社団法人 長野県シルバー人材センター連合会

〒380-0841 長野市大門町 51 番地 1 柏与ビル 3 階

Tel : (026)237-4680 Fax : (026)237-5665 |