

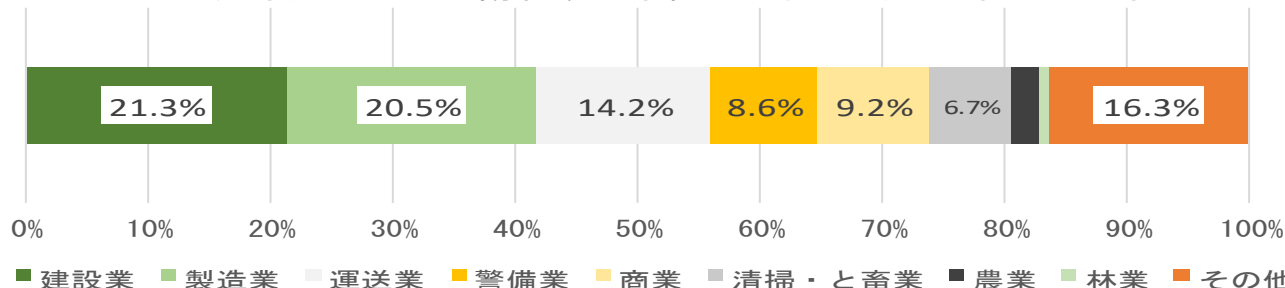
～声を掛け合い 熱中症を防ぎましょう～

■ 熱中症とは？ ～こんな症状があったら熱中症を疑いましょう～

熱中症は、暑さにより、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温調節ができなくなることで発症する症状の総称です。次の症状がある場合は、熱中症の可能性があり、重症の場合は命にかかわることもありますので注意が必要です。

重症度	症状	対応
軽症	めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗がとまらない	涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす 水分を補給する
中症	頭痛・吐き気・体がだるい・力が入らない	
重症	意識がない・けいれん・高い体温・まっすぐ歩けない	(意識がない、自力で水分が摂れない場合は) 救急搬送

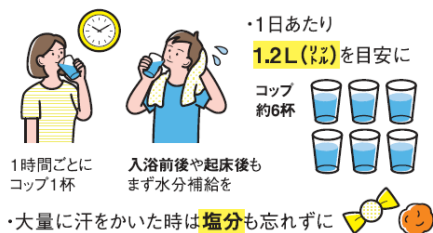
熱中症による死傷者数の業種別の状況（2017年～2020年）



参考：厚生労働省 職場における熱中症予防情報を一部改変

■ 熱中症を予防するために

のどが潤いてなくても こまめに水分補給をしましょう



運動・仕事の前のチェック項目

- 体力に見合った強度の作業・運動であるか
- 暑熱順化しているか（暑熱環境下で3日以上経っているか）
- 熱中症の既往歴はないか
- 高血圧等の慢性疾患と薬の服用がないか
- 寝不足ではないか
- 過度のアルコール摂取はないか
- 二日酔いではないか
- 朝食は食べたか
- 風邪や体調不良ではないか
- 脱水状態ではないか



■ クールビズにおける「室温28℃」はエアコンの設定温度ではありません

環境省が「クールビズ」で呼びかけている「室温28℃」は冷房の設定温度ではありません。設定温度を28℃にしても、室温が必ずしも28℃になるとは限りません。そのような場合は、設定温度を下げることも考えられます。

熱中症の対策について詳しい情報が得られるサイト

職場における熱中症予防情報（厚生労働省） <https://neccyusho.mhlw.go.jp/>

熱中症予防情報サイト（環境省） <https://www.wbgt.env.go.jp/>

参考：環境省発行「熱中症環境保健マニュアル2022」

作成：宇都宮市健康増進課（令和4年7月）