



熱中症に注意しましょう！



令和8年5月発行

近年、過去に例を見ない危険な暑さとなっており、身体への重大な健康影響を及ぼす状況となってきました。中でも「熱中症」は命に係わる重大な健康被害を引き起こす恐れがあります。

それぞれ自分の体調の変化に気を付けるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症とは…

高温多湿な環境下において、体内の水分及び塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、循環調節や体温調節などの体内の重要な調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称です。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。

症状は…

めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感、意識障害・痙攣・手足の運動障害、高体温などが現われます。

熱中症予防のポイント

1. 暑さに備えた体作りをしましょう〈暑熱順化〉

暑さに備え、暑くなり始めの時期から、適度な運動や入浴（湯船につかる）をすることで汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

2. 暑さを避けましょう

エアコンを利用し、部屋の温度をこまめに調整しましょう。

外出時は日傘の使用や帽子の着用で暑さを避ける工夫をしましょう。

熱中症リスクの高い日は不要不急の外出は控えましょう。

3. こまめに水分補給し、きちんと食事をとりましょう

のどが渇いていなくてもこまめに水分を補給しましょう。また、バランスよく食べることや、朝ごはんをしっかり摂ることが熱中症予防につながります。

寝不足や深酒にも十分に注意しましょう。

4. 通気性、速乾性の良い服装にしましょう

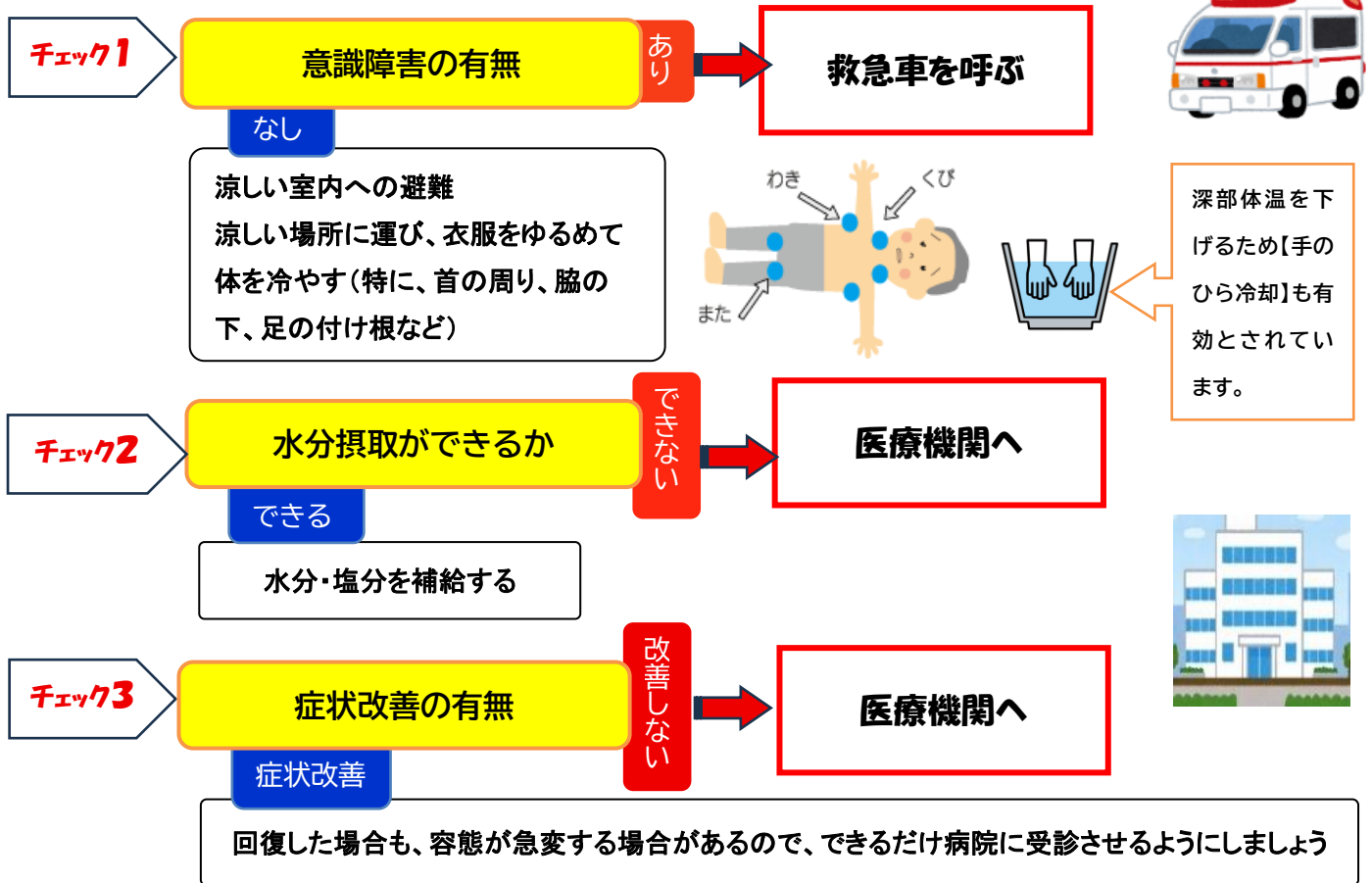
暑い時は軽装にして、吸湿性や速乾性のある通気性の良い素材の服装を選びましょう。

5. 暑さに弱い人は特に注意しましょう

暑さには個人差があります。特に高血圧や糖尿病、肥満傾向の人は熱中症のリスクが高いとされています。定期健康診断によって熱中症リスクを把握し、体調不良のときは無理しない・させないことが大切です。



熱中症への対応



職場における熱中症対策の強化について

令和7年6月より、労働安全衛生法が改正され、熱中症の重症化を防ぐため、すべての規模、すべての業種の事業所において下記の熱中症対策が義務付けられました。

※WBGTが28℃以上、または気温31℃以上の環境下で連続1時間以上、または4時間以上実施することが見込まれる作業の場合

- 1 「熱中症の自覚症状がある作業者」「熱中症のおそれがある作業者を見つけた者」がその旨を報告するための体制（連絡先や担当者）を事業場ごとに定め、関係作業者に対して周知すること
- 2 熱中症の症状の悪化を防止するために必要な措置に関する内容（作業離脱、身体の冷却、医師の診察または処置）や緊急連絡網、緊急搬送先の連絡先及び所在地等を事業場ごとにあらかじめ定め、関係作業者に対して周知すること

「熱中症警戒アラート」や「暑さ指数(WBGT)」を確認しましょう！

「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険性に対する「気づき」を促すことを目的として気象庁と環境省が共同で発表する情報です。

熱中症警戒アラートが発表されている日（暑さ指数「33」以上になると予想されている場合）は、特に室内等のエアコン等により涼しい環境で過ごし、こまめな休憩や水分補給・塩分補給をしましょう。熱中症警戒アラートを発表していない場合であっても、周辺の環境、行動の内容、体調などによっては熱中症を引き起こす可能性があります。暑さ指数(WBGT)を確認し、行動の目安にしましょう。