

## 03 予防法

1. 3つの注意点 .....	31
<input checked="" type="checkbox"/> ①前日のチェック	
<input checked="" type="checkbox"/> ②仕事前のチェック	
<input checked="" type="checkbox"/> ③工作中的チェック	
2. 暑熱順化（暑さに慣れる） .....	41
3. 休憩時間について .....	44
4. 予防対策グッズの使用 .....	45

# 1. 3つの注意点

## ①前日のチェック

- 仕事前日の飲酒は控えめに
- ぐっすり眠る
- 熱中症警戒アラートの確認

## ②仕事前のチェック

- よく眠れたか
- 食事をしたか
- 体調は良いか
- 二日酔いしていないか
- 熱中症警戒アラートの確認

## ③仕事中のチェック

- 単独作業を避け、声をかけ合う
- 監督者は現場パトロール
- 水分・塩分の補給
- こまめに休憩

# ①前日のチェック

## ☑ 仕事前日の飲酒は控えめに

⚠ 飲みすぎた翌日は、アルコールの利尿作用で脱水状態になる

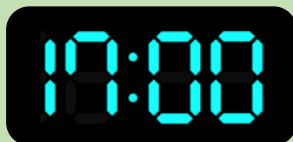


## ☑ ぐっすり眠る

⚠ 夏は寝苦しくて、睡眠時間が短くなりやすい








## ☑ 熱中症警戒アラートの確認



夕方に発表された場合、状況次第で翌日の作業の見直しを検討




## ②仕事前のチェック（管理者▶作業者）

- よく眠れたか  寝不足だと体温調整機能が低下
- 食事をしたか  食事で水分・塩分・糖質などを摂取 
- 体調は良いか  持病のある人には「服薬確認」も
- 二日酔いしていないか  二日酔いの場合は、すでに脱水状態

### 熱中症警戒アラートの確認

5:00

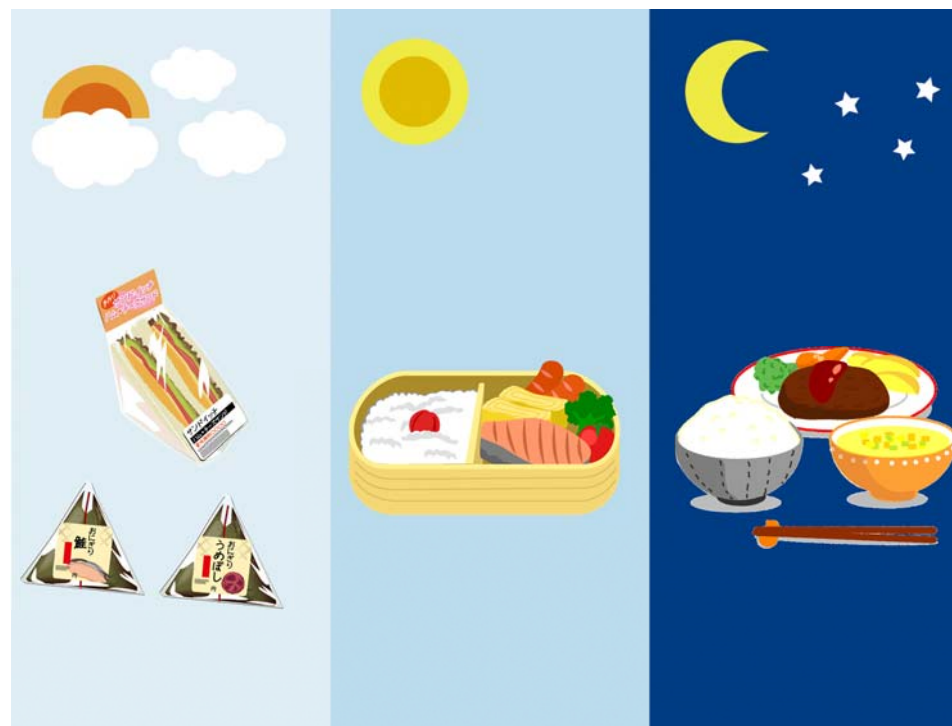
当日の朝アラートが発表された場合  
状況次第で作業の  
段取りを見直す p35参照 



事業主・管理者の方へ  
ファン付き作業服の  
充電を忘れずに

## ➔ 仕事前に食事をする

「1日3食」しっかり食べれば、必要な塩分は摂取できる



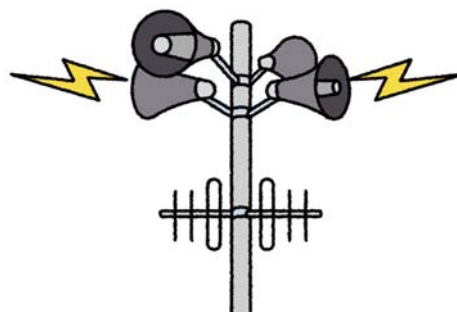
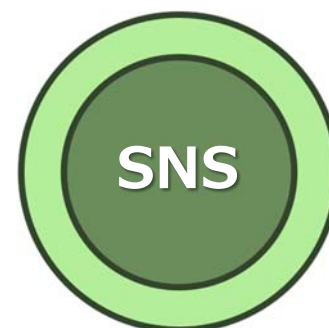
日本人の食塩摂取量の平均値：10.1g/日  
(摂取目標の平均値：8gなので塩分摂取過多)

令和元年（2019）「国民健康・栄養調査」より

# ➔ 熱中症警戒アラート

【期間】 4月下旬～10月下旬

前日夕方（17時頃）、または当日早朝（5時頃）に都道府県ごとに発表  
テレビ・ラジオ・防災無線・SNSを通じて発信



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



## ③ 仕事中のチェック

### ☑ 単独作業を避け、声をかけ合う

⚠ 一人作業の場合、周囲の人が声をかける

### ☑ 監督者は現場パトロール

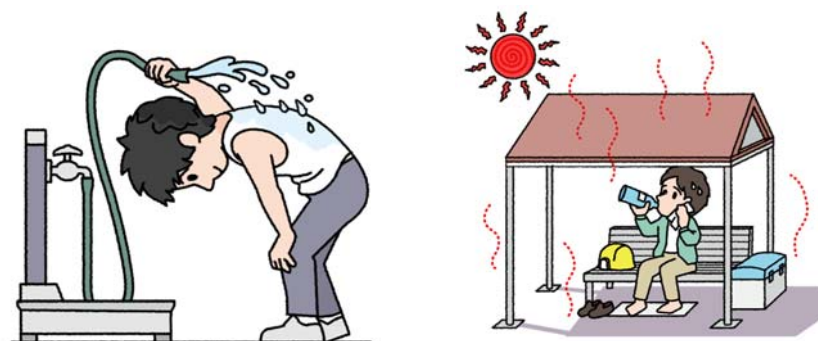
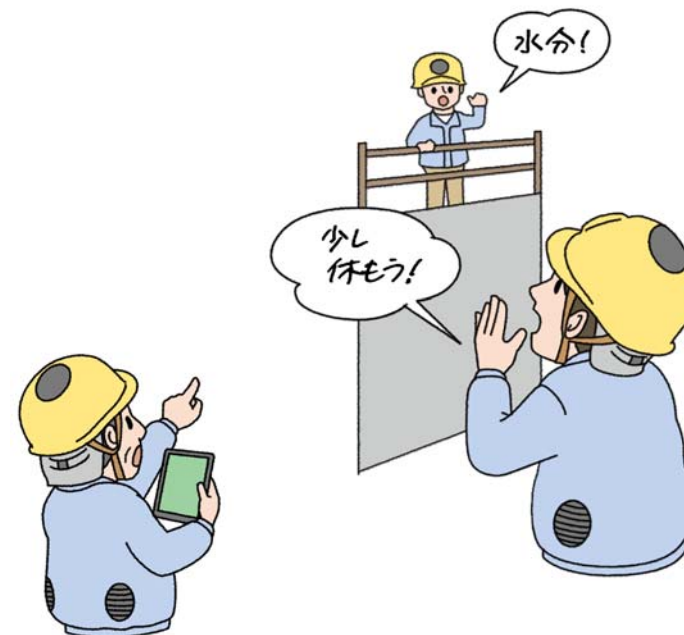
⚠ 作業員に声をかけ、安全確保に努める

### ☑ 水分・塩分の補給

⚠ のどが渴いていなくても、こまめに水分と塩分を摂る

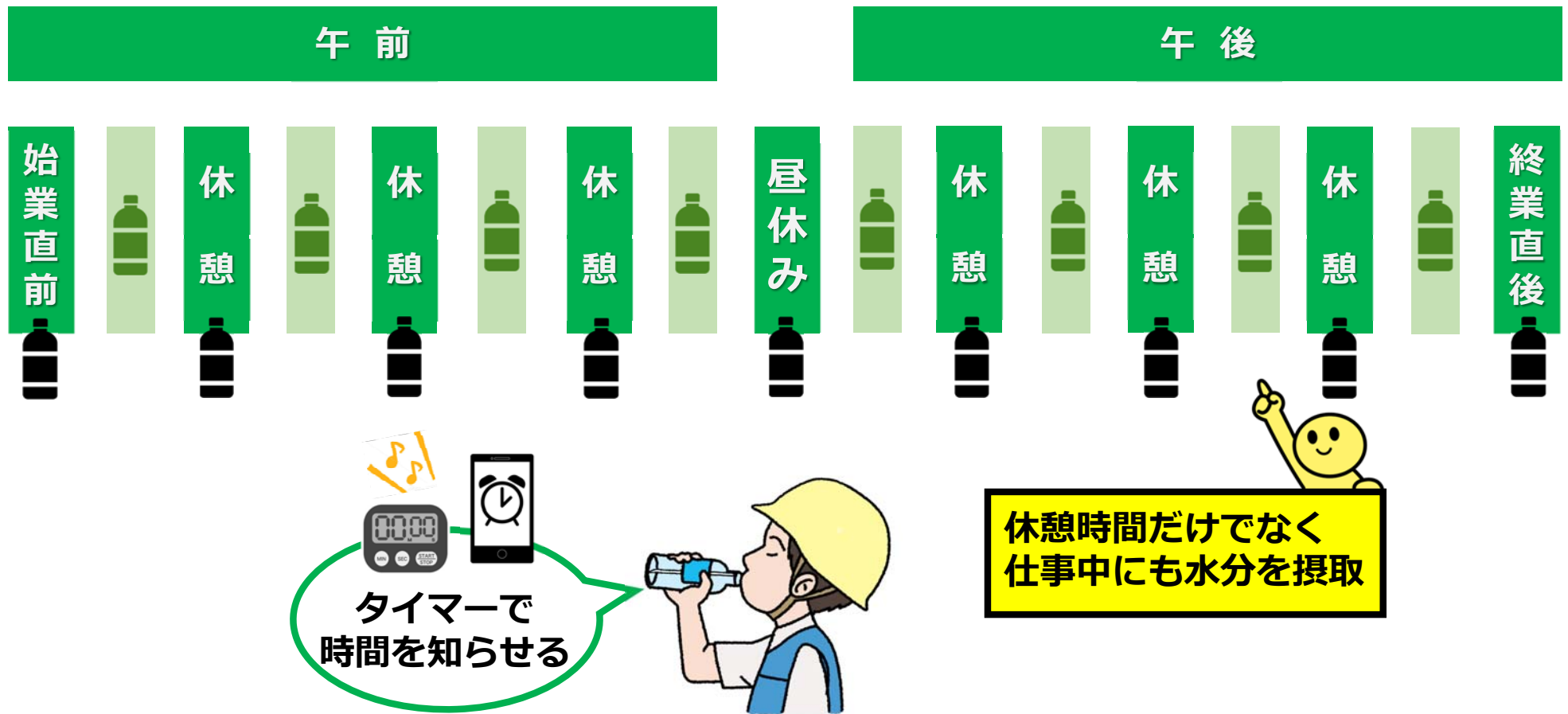
### ☑ こまめに休憩

⚠ 休憩中にできるだけ身体を冷やす



# ➔ 水分補給のタイミング

## 一般的な建設作業現場の休憩サイクルと水分補給例

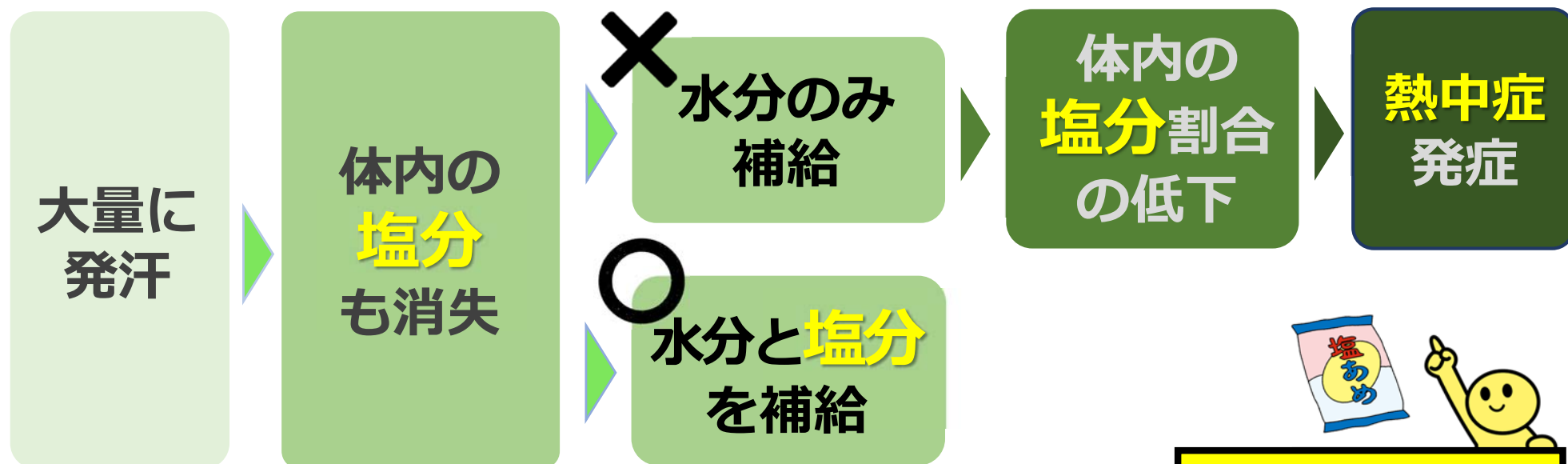


水分補給も、大切な仕事！



## → 水分補給の注意点

### ⚠ 塩分を同時に補給する



水分を摂らず  
塩あめだけ舐めても  
効果はありません！

スポーツ飲料、経口補水液を30分ごとに  
コップ1杯（200ml）程度飲む

次頁参照



## ➔ スポーツ飲料・経口補水液の塩分について

⚠ 製品により分量が異なる ▶ 「栄養成分表示」を確認して選ぶ



栄養成分表示 (100ml当たり)

エネルギー	25kcal
タンパク質	0g
脂質	0g
炭水化物	6.2g
食塩相当量	0.12g

← 食塩相当量：100mg当たり「0.1～0.2g」のものを選ぶ

糖분을控えたい人は、下記表示を参考に選ぶ

ゼロカロリー

カロリーオフ

糖質ゼロ

糖質オフ

「0カロリー」  
「カロリーオフ」などの  
違いについて



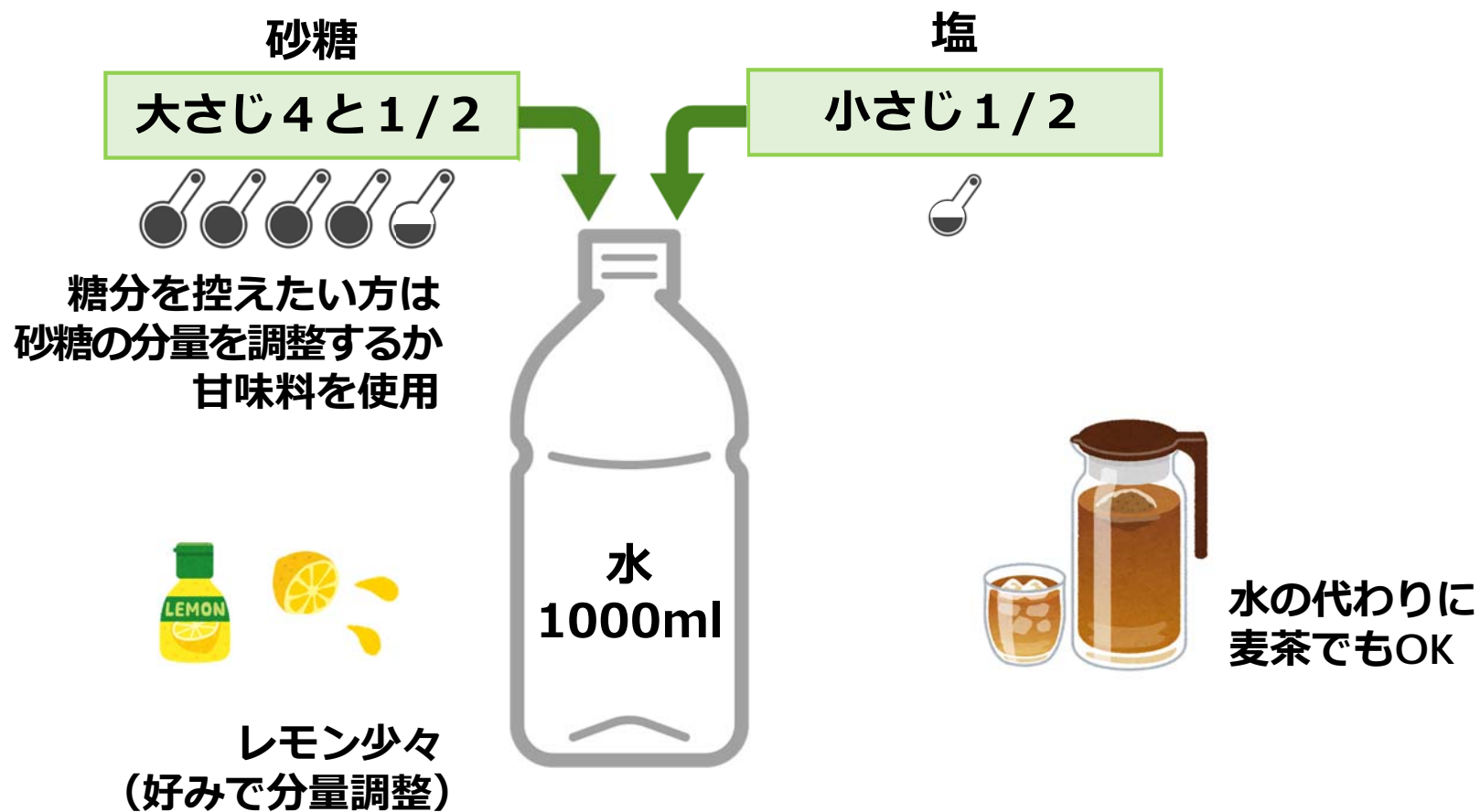
[https://www.caa.go.jp/policies/policy/food\\_labeling/nutrient\\_declaration/consumers/assets/food\\_labeling\\_cms206\\_20210519\\_02.pdf](https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/nutrient_declaration/consumers/assets/food_labeling_cms206_20210519_02.pdf)

自分で「熱中症予防ドリンク」を作りたい方は

次頁参照

## ➔ 熱中症予防ドリンクの作り方

⚠️ 作った日に飲み切る



## 2. 暑熱順化（暑さに慣れる）



暑さに慣れるまでは、十分に休憩をとる  
2週間ほどかけて、徐々に身体を慣らす

- 熱中症は、気温が高くない時期でも発生
- 暑さに慣れると、早く汗が出るようになり、体温の上昇を食い止められる
- 暑くなる前に身体を熱中症対応モードにして、暑さに強い身体を作る

特に気をつける必要がある人

⚠ 入職したての人



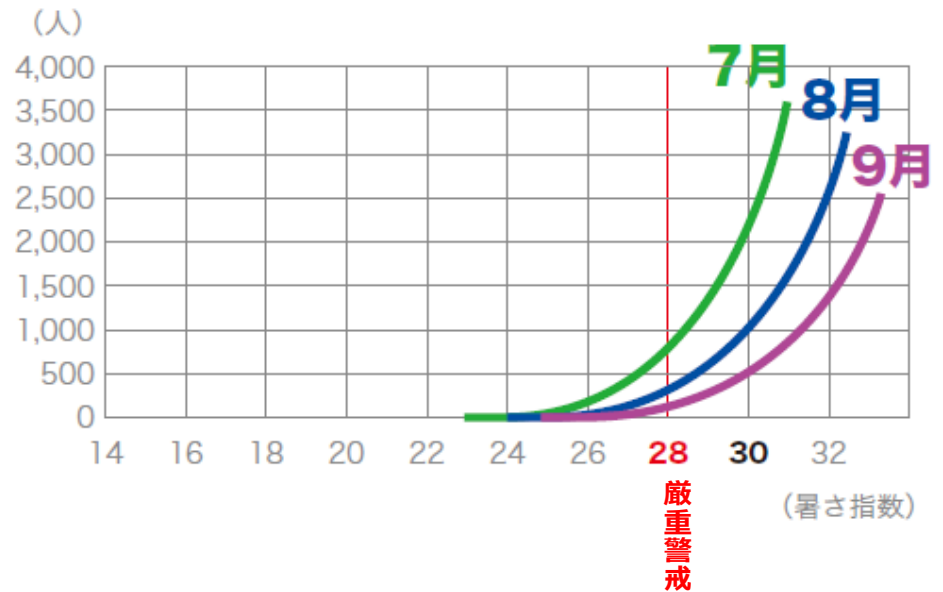
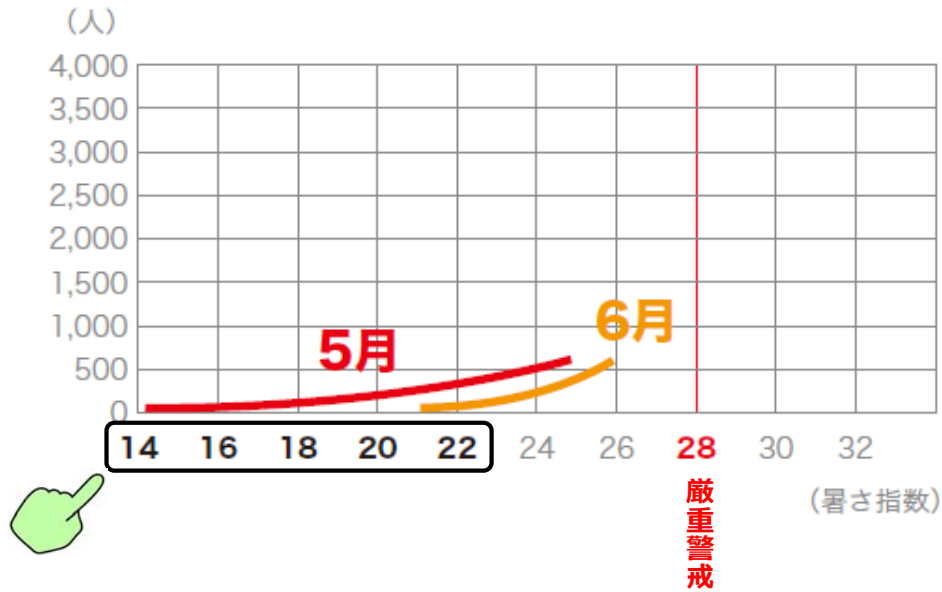
作業初日は  
身体への負担が大きい

⚠ 長期休暇あけの人



数日間でも  
暑い作業から離れると  
慣れの効果はなくなる

## ➔ 熱中症の救急搬送者数



気温が高くない時期から  
救急搬送者は出現

暑さに慣れてくると減少傾向  
(暑熱順化が重要)

全国6都市※における熱中症による救急搬送者数(平成30年～令和3年)  
※東京都・大阪市・名古屋市・新潟市・広島市・福岡市

暑さ指数  
について

P58参照



## ➔ 暑熱順化トレーニング

日常生活の中で、無理のない範囲で汗をかくようにする  
数日から2週間ほど続けて完了する

### 歩く・走る

(帰宅時に一駅分歩くのもOK)

歩く目安  
30分

走る目安  
15分

頻度目安  
週5回



### 自転車

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・サウナ

(お風呂はシャワーだけでなく、湯船につかる)

頻度目安  
2日に1回



# 3. 休憩時間について



- こまめに休憩 (命が大事、臨機応変に対応)
- 休憩時間を有効利用 (水分補給、身体冷却など)
- 作業時間帯の見直し、シフト制導入など

水分補給の  
タイミング

P37参照



予防対策  
グッズ

次頁参照



(参考) 休憩時間の目安：特段の熱中症予防対策を講じていない場合

WBGT基準値からの超過	休憩時間の目安(1時間当たり)
1℃程度超過	15分 以上
2℃程度超過	30分 以上
3℃程度超過	45分 以上
それ以上超過	作業中止が望ましい

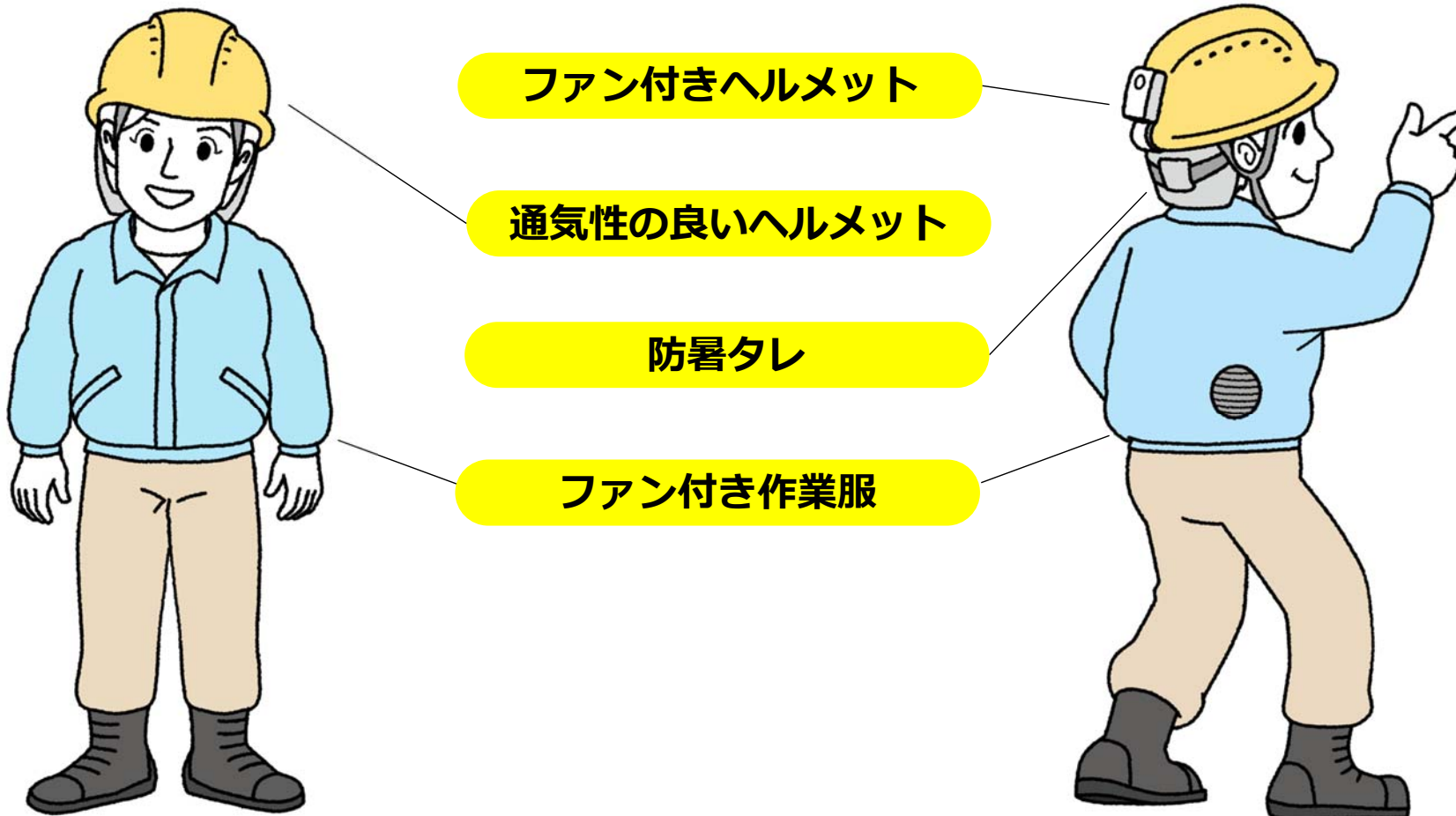


(出典) 米国産業衛生専門家会議 (ACGIH) の許容限界値を元に算出



身体が暑さに慣れていない人は  
これより長い休憩を推奨

## 4. 予防対策グッズの使用



使用事例 P13~29参照





# ➔ 携帯グッズ

水分・塩分



応急手当カード



スマホ



クーラーボックス



タイマー



作業用パラソル



WBGT指数計

