

暑さ指数

危険

(31℃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大きい。
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℃※) 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℃※) 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) 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。

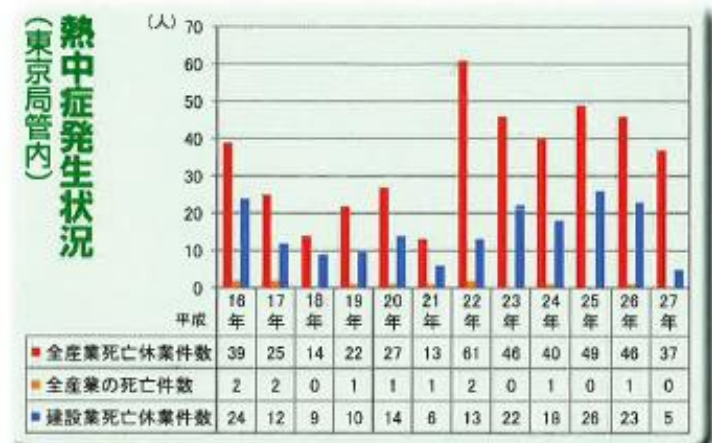
こまめに
水分補給を



「熱中症」を防ごう!



平成27年、熱中症による休業4日以上労働災害は37人(2月15日現在の速報値)であり、前年比べて減少しました。業種別では、建設業が約14%を占め、そのほか警備業、小売業など幅広い業種で発生しています。また、屋外作業に限らず、屋内作業においても発生しています。
熱中症に対しては、正しい知識と適切な予防対策や応急処置が必要です。本格的な夏を迎える前から、熱中症の予防対策を計画的に進めましょう。



平成27年に発生した熱中症の発生事例

発生月時間	業種	発生状況	発生時気温℃ (最高気温)	被災程度
7月14時	化学工業	屋内試験室で、コンロを使って試験資材の配合、締め固め作業をしていて発症した。エアコンを使用するも、コンロで室内が暑かった。	29.4 (33.0)	5日
7月16時	警備業	建物の外壁塗装工事に伴う交通誘導警備中、体調が悪くなり、救急搬送され、熱中症と診断され入院した。	33.6 (34.3)	1ヵ月
8月13時	建築工事業	個人住宅の改修工事にて、床下の配管の切り直し作業中に、気分が悪くなり受診した結果、熱中症により入院した。	32.9 (34.1)	1週間

気温は、東京管区気象台の所在する千代田区等のものであり、参考です。

熱中症とは 熱中症は高温、多湿の環境下で、体内の水分及び塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害で、症状などにより次のように分類されます。これらの症状が現れた場合には、熱中症を発症した可能性があります。

I度	めまい・失神 「立ちくらみ」のこと。「熱失神」と呼ぶこともあります。 筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のこと。「熱痙攣」と呼ぶこともあります。 大量の発汗	重傷度 小 ↓ 大
II度	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らないなど。従来「熱疲労」と言われていた状態です。	
III度	意識障害・痙攣・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、ガクガクと引きつけがある、真直ぐ歩けないなど。 高体温 体に触ると熱いという感触があります。従来「熱射病」と言われていたものが相当します。	

31℃を超えると危険
温度チェックも忘れずに

