

とよはし健康宣言×大塚製薬株式会社

熱中症対策アンバサダー講座

昨年6月23日に豊橋市と大塚製薬株式会社様が「熱中症対策に関する連携協定」を締結しましたことにより、熱中症対策コンテンツの活用をすることができるようになりました。今年、そのコンテンツの一つである熱中症対策アンバサダー講座を管理部や部門長の皆さんが受講し、「熱中症アンバサダー」として熱中症予防の正しい知識を学び、職場での啓発活動を行う民間資格を取得していきます。

環境省は、4月22日から10月21日まで熱中症警戒アラート（LINE公式アカウント）、厚生労働省では、5月から9月まで「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」を行っています。

職場内での積極的な声掛け、みなさんがお互いの体調を気遣う具体的なアクションが熱中症対策となります。もし、おかしいと感じる場面に遭遇したら、行動をお願いします。

熱中症とは？ 気温は年々上昇傾向にあり、2℃から4℃上昇すると言われています。2010年からは死亡数が年間1000人を超える年もあり、油断できない状況です。

【重症度：右に行くほど重症】 症状によっては死に至る場合もあるため、注意！

熱失神

めまいや立ち眩み
失神など



初期症状

高温化で長時間立って
いたりや急に立ち上がったときになりやすい

熱けいれん

痛みを伴う筋痙攣



足、腕、腹部などになりやすい。大量の汗や水だけの摂取でナトリウム濃度などが低下した状態

熱疲労

脱力感、疲労感、めまい、頭痛、吐き気など



水だけの摂取などでさらにナトリウム濃度などが低下し、循環不全が進んだ状態

熱射病

意識障害から進行すると昏睡状態に
肝臓や腎臓、肺、脳機能などに障害も



一番重い状態
深部体温が40℃になり脳機能に異常をきたし、体温調整が利かなくなる

熱中症初期状態の対処 暑さの中で、熱、吐き気、めまいを感じたら、熱中症と考え行動を！

- ①ペースを落とす、運動や作業をやめる ②積極的な水分補給を行う ③体を冷やす

熱中症を引き起こす要因

こんな時、こんな人は要注意

環境

- ・気温、湿度が高い
- ・風が弱い
- ・急に熱くなった日
- ・熱波の襲来 など

行動

- ・慣れない運動
- ・長時間の屋外活動
- ・水分補給がしにくい行動 など

カラダ

- ・肥満者、乳幼児、高齢者
- ・朝食を抜いている
- ・熱中症になったことがある
- ・暑さに慣れていない
- ・基礎疾患（高血圧、肝臓病など）がある
- ・暴飲暴食で栄養状態が良くない
- ・寝不足 など

熱中症を疑う症状への周りの対応

まず、意識障害の有無

↓意識障害あり

迷わず救急隊要請

応答が鈍い
言動がおかしい
意識がない

↓涼しい場所へ避難

とにかく、身体冷却
(氷や水をかけ続けるなど)・脱衣・会社へ連絡

↓医療機関への搬送

↓意識障害なし

↓涼しい場所へ避難

↓自力で水分補給

(自分でキャップを開け、飲む)

↓できない

↓意識障害ありと同じ

行動を

↓できる
(塩分や水分など摂取、観察する)

↓症状が改善しない

↓速やかに医療機関へ

※迷ったら#7119(救急相談)
※詳しい身体冷却方法は裏面下部

熱中症予防①～⑦

①健康管理(健康づくり3原則)

○バランスの良い食事

栄養バランスを考え、食事なるべく規則正しく摂取を

○カラダを動かす

体力水準を高めておく

○しっかり睡眠

病気への抵抗力や治癒力を高める

※暑熱順化について、2020年6月に紙面を作っていたので、QRコードを貼っておきます。



②暑熱順化が超重要

暑熱順化を促すには、本格的な暑さが来る前の5月～6月がとても重要です。暑熱順化後は、深部体温上昇が抑えられ、汗腺での塩分再吸収能力が向上し、熱中症に強い身体になります。

実例として2010年7月に警戒気温が4日以上続いた際、死亡者数が5日連続で10名以上発生しましたが、8月の熱波では搬送者数・死亡数は急激に減少しました。これは、連日の暑さにより暑熱順化が進み、身体が環境に適応できたことを示しています。

しかしながら、1～4週間かけてせっかくできた暑熱順化も4日ほどの連休で失われます。梅雨明け後や夏季休暇後は特に危険な状態です。休みの間もお風呂にしっかりつかるなど、積極的に汗をかく行動をお願いします。

③毎日の体重チェック(体内水分量を知る)

成人の男性は約60%、女性は約55%と言われていす。そのうち約5%は血漿(血中の水分)で、汗となり熱を放散するために使われています。脱水になったとき、この血漿が失われていることになりす。失われるために、熱の放散能力が低下しす。

体重で見る目安として、体重減少が2%を超えないように、水分補給を行って下さい。

⑦水分補給のタイミング

一度の水分補給で吸収できるのは、せいぜい150ml程度。汗を多くかく場合、1日に約2500mlは必要と言われています。単純に計算しても1日に17回は水分補給が必要です。「のどが渇く前に飲む」「30分に1回程度飲む」など普段からこまめに取ることに慣れていただきたいです。

水分補給について先の通り、発汗で血漿が使用されます。この血漿には、ナトリウムイオンなど様々な電解質が溶け込んでいます。そのため水+電解質の補給がマストです。水やお茶を飲み続けると電解質濃度が薄まる一方なのに、飲み続けることができません。しかし、電解質濃度が保てる飲料であれば、飲み続けることができ、体内の水分もキープ◎。保水と吸収スピードアップができる糖質が入っていて、塩分相当量が0.1～0.2g(100ml中)とバランスの良い飲料、それは…ポカリ！(宣伝です。糖質には、高価だけど砂糖をこだわって使用しているとのこと)熱中症対策飲料は糖質と塩分の成分表をチェックが必須です。

④脱水症状の爪や皮膚でのチェック

は、2023年6月に紙面を作っていました。皮膚をつまむだけでもわかります。詳しくは→



⑤尿の色でのチェックは、各営業所のトイレ

に貼っていますので、目安にしてください。

⑥プレクーリング(深部体温を事前に冷却)

は、2025年7月に紙面を作っていました。手のひらをエアコンで冷やすだけでも効果◎ 詳しくは→



急な暑さには要注意！暑熱順化前は特に！そのために

熱中症警戒情報/環境省(LINE公式)通知・熱中症警戒アラートの活用を！

さらに危険な、熱中症特別警戒アラートが出た日は、屋外で危険だと感じたら、クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)が開放されています。各市町村に必ずあるので検索を(薬局や市民館、信用金庫など)。開放時間などの詳細も必ずチェックしてください。*自宅などで涼しい環境が確保できるときの移動は遠慮ください。

熱射病(体温40℃以上が疑われるとき・身体冷却方法)

人の体温は37℃前後を維持していますが、熱中症で調節ができず、40℃以上になると脳や内臓の機能に障害をきたします。卵の黄身が固まるのと同じ現象が体内で起きようとしています。一度固まれば元に戻りません。そのため、一刻も早く身体の冷却を行います。



①水に全身を浸す
水水のプールに身体を浸し、水をかき混ぜ続ける。



②全身に水をかけ続ける
気道確保、足を上にあげ、扇風機などで強風を当て続ける



③全身を冷やし続ける(室内)
タオルをたくさん用意し、全身に当て、温まったら交換する

詳しい動画はこちら



ドライバーさん・倉庫部向け 熱中症対策チェックシート

連絡先(個人(上長や所長)でなく、各営業所の電話へ)

○本社営業所 0532-31-2130 (輸送部) / 0532-31-4610 (総務部)

○豊川営業所 0533-74-7027 / ○浜松営業所 053-423-0039

危険なサイン(1つでもあれば即休憩・会社に連絡)

- 頭が重い・ぼーっとする
- めまい・立ち眩み
- 汗が急に止まる
- 吐き気
- 体が熱いのに寒気がする
- 返事が遅い・言動がおかしい
(周囲が気づくサイン)

乗務前にできること

プレクーリング

- エアコンの効いた車内で5分休む
- 首・脇など太い血管を保冷剤で冷やす
- 冷たい飲料をゆっくり飲む
- 直射日光をなるべく避ける

深部体温が1°C下がるだけで、作業中の身体への負担が大きく減ります。

服装

- 通気性の良いインナーを着用する

危険を知る

- 外気 35°C → 車内 50~60°C
 - 直射日光 → 10分で危険域
- 停車中もエアコンは切らない

いつもと違う人がいたら、 119番(その後、会社へ連絡)

- 意識がおかしい
(返事が遅い・会話が成立しない・ふらつく)
- 自力でキャップを開けて飲めない

すぐに、服を緩め、靴を脱がし、身体の冷却を開始します。(絶対に、一人にしないでください)

屋外の場合

- ①日陰に移動
- ②水を体にかけて続ける
- ③首や脇を冷やす
- ④強風を浴びせる
- ⑤できれば氷水のプールに身体を浸す

屋内の場合

- ①エアコンの効いた部屋
- ②強風を浴びせる
- ③首や脇を冷やし続ける

迷ったら、

#7119番(救急相談)・会社へ連絡

- 自力でキャップを開けて飲むことが出来るが
症状が改善しないなど

症状改善までの対応：電解質飲料を飲む・日陰やエアコンの効いた場所へ移動・首や脇などを冷やす・扇風機を強風にして体に当てる・一人にしない

水分補給のルール

- 30分の1回、必ず飲む
(1回150ml程度目安・喉が渇く前に)
- 1日2.5L目安
(体重減少が2%を超えない)
- 水・お茶だけはNG
(ナトリウムイオンやカリウムイオンなど電解質が薄まり、水分の吸収がしづらくなる)
- 選ぶべき飲料の基準
 - 塩分：100mlあたり0.1~0.2g
 - 糖分あり(吸収スピードUP)

例：ポカリ・アクエリ・OS-1「応急的、水+塩飴」も推奨。点呼場などにある「塩飴」をご活用下さい。

注意：「水+塩タブレット」では不十分です。(塩だけでは吸収が遅いため)