

昨年度、全国のシルバー人材センターでは、熱中症による死亡事故が3件(一昨年度は0件)発生しており、改めて熱中症予防対策の徹底、適切な救護措置等が求められるところです。

厚生労働省は、6月1日から労働安全衛生規則の一部を改正し、熱中症の対処など、熱中症対策等の徹底を図っています。

つきましては、会員の皆様には、熱中症を生ずるおそれのある際には、

- ① 作業からの離脱
- ② 身体の冷却
- ③ 必要に応じて医師の診察又は処置を受ける



など、細心の注意をお願いします。

今後も、会員の皆様の熱中症予防等に関し、「Smile to Smile」などにより適宜情報発信を行ってまいりますので、参考にしていただき健康にご留意願います。

※ 以下 厚生労働省及び気象庁の資料から ①



「命を救う行動」現場で作業員が倒れたときの 対応

▶ 作業員の様子がおかしいと思ったら...



すぐに119番▶水をかけ、全身を『急速冷却』！

③

いつもと違うと思ったら、熱中症を疑え

あれっ、何かおかしい

手足がつる

立ちくらみ・めまい

吐き気

汗のかき方がおかしい
汗が止まらない／汗がでない



これも初期症状

何となく体調が悪い

すぐに疲れる

あの人、ちょっとヘン

イライラしている

フラフラしている

呼びかけに反応しない

ボーッとしている

専門知識がないと
熱中症が判断できない

すぐに周囲の人や
現場管理者に申し出る

直ちに作業中止▶『119番』！

熱中症の症状と重症度分類

重症度	症状	手当
I度	熱失神 熱けいれん(筋けいれん) ●顔面蒼白 ●脱水 ●吐き気 ●めまい、立ちくらみ ●急性の筋肉痛、こむら返り	119番▶応急手当 ●冷所で安静 ●身体を冷やす ●水分と塩分の補給 ●見守り
II度	熱疲労 ●口の渇き ●めまい ●頭痛 ●イライラする ●倦怠感	医療機関での診療が必要
III度	熱射病 ●意識がない ●けいれん発作 ●身体が熱い	入院治療が必要

②

皮膚をつまみ上げて「脱水状態」チェック

手の甲の皮膚をつまみ上げて放し
もとに戻るのに2秒以上かかれば「脱水」の疑いあり



爪押しで「隠れ脱水症」チェック



熱中症の予備軍

『隠れ脱水症』のを見つけ方

爪押しでセルフチェック



手の親指の爪を逆の指でつまむ



つまんだ指を離したとき、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば脱水症を起こしている可能性があります

④