

事 務 連 絡
令和元年 7 月 12 日

公益社団法人日本精神科病院協会 御中

厚生労働省医政局地域医療計画課

熱中症予防の普及啓発・注意喚起について

日頃より、医療行政の推進に御尽力いただき、厚く御礼申し上げます。
標記について、別添のとおり厚生労働省健康局等より各都道府県衛生主管部
局等宛て送付しておりますので、当該留意事項について御了知いただくととも
に、貴会会員への周知につき、御協力いただくようお願いいたします。

事務連絡
令和元年7月12日

各	〔都道府県 保健所設置市 特別区〕	衛生主管部局	御中
		民生主管部局	御中
各	都道府県労働局	労働基準部	御中
		職業安定部	御中

厚生労働省	健康局	健康課
医政局	総務課	課
医薬・生活衛生局	総務課	課
医薬・生活衛生局	水道課	課
労働基準局	安全衛生部	労働衛生課
職業安定局	高齢者雇用対策課	課
子ども家庭局	総務課	課
社会・援護局	総務課	課
社会・援護局	障害保健福祉部	企画課
老健局	総務課	課

熱中症予防の普及啓発・注意喚起について（周知依頼）

日頃より厚生労働行政の推進に御協力いただき、厚く御礼申し上げます。

気温の高い日が続く今夏において、国民一人一人に対して熱中症予防の普及啓発・注意喚起を行う等、対策に万全を期すことが重要です。

政府では、7月1日から8月31日を「熱中症予防強化月間」と設定し、熱中症予防等についてより一層の周知を図ることとしています。

熱中症予防については、「熱中症予防の普及啓発・注意喚起について（周知依頼）」（令和元年5月21日付け事務連絡、別添参照）で周知させていただいたところですが、今般、改めて周知いたしますのでよろしくお取扱いの程お願いいたします。

また、熱中症予防を広く呼びかけることを目的として、英語、中国語（簡体字・繁体字）及び韓国語のリーフレット、障がいをお持ちの方の熱中症予防のポイントをまとめたリーフレット及び職場における熱中症を予防するためのリーフレットを作成しておりますので、御活用ください。

リーフレットは以下の URL からダウンロードが可能です。

➤ 熱中症予防のために

日本語版：<https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10901000-Kenkoukyoku-Soumuka/necchushoyobou.pdf>

英語版：<https://www.mhlw.go.jp/content/000363394.pdf>

中国語版：（簡体字）<https://www.mhlw.go.jp/content/000526939.pdf>

（繁体字）<https://www.mhlw.go.jp/content/000526936.pdf>

韓国語版：<https://www.mhlw.go.jp/content/000526940.pdf>

➤ 障がいをお持ちの方の熱中症予防のポイント：

<https://www.mhlw.go.jp/content/000526946.pdf>

➤ 職場における熱中症を予防するためのリーフレット

日本語版：<https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/000505935.pdf>

英語版：https://www.mhlw.go.jp/english/policy/employ-labour/labour-standards/dl/Heat_illness.pdf

(担当者)

厚生労働省健康局健康課

中村、十川、藤野、松川

TEL : 03-5253-1111 (内 : 2332)

FAX : 03-3503-8563

e-mail : communityhealth@mhlw.go.jp

事務連絡
令和元年5月21日

各	〔都道府県 保健所設置市 特別区〕	衛生主管部局	御中
		民生主管部局	御中
各	都道府県労働局	労働基準部	御中
		職業安定部	御中

厚生労働省	健康局	健康課
医政局	総務課	
医薬・生活衛生局	総務課	
医薬・生活衛生局	水道課	
労働基準局	安全衛生部	労働衛生課
職業安定局	高齢者雇用対策課	
子ども家庭局	総務課	
社会・援護局	総務課	
社会・援護局	障害保健福祉部	企画課
老健局	総務課	

熱中症予防の普及啓発・注意喚起について（周知依頼）

日頃より厚生労働行政の推進に御協力いただき、厚く御礼申し上げます。

昨年の夏も、熱中症による健康被害が数多く報告されました。

気温の高い日が続くこれからの時期に備え、国民一人一人に対して熱中症予防の普及啓発・注意喚起を行う等、対策に万全を期すことが重要です。

このため、厚生労働省では、熱中症予防を広く国民に呼びかけることを目的として、別添のとおりリーフレットを作成しております。貴自治体及び貴労働局におかれましては、本リーフレットを御活用いただき、こまめな水分・塩分の補給、扇風機やエアコンの利用等の熱中症の予防法について、管内市町村、医療機関、薬局、介護サービス事業者、障害福祉サービス事業者、社会福祉事業を実施する者、老人クラブ、シルバー人材センター、民生委員、保育所、児童相談所、ボランティア、事業場等を通じ、又は保健所・保健センターにおける健診、健康相談等の機会を利用して、広く呼びかけていただきますようお願いいたします。

特に、熱中症への注意が必要な高齢者、障害児（者）、小児等に対しては、周囲の方々が協力して注意深く見守る等、重点的な呼びかけをお願いいたします。また、熱中症患者が発生した際には、救急医療機関等で適切に受け入れ、治療がなされるよう、貴管下の医療機関等への注意喚起及び周知徹底方よろしくをお願いいたします。

また、日本救急医学会作成の「熱中症診療ガイドライン2015」について、厚生労働省ホームページ熱中症関連情報 (http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/) のページからダウンロードしていただけますので、併せて御活用いただきますようお願いいたします。

上記の趣旨を御理解いただき、熱中症対策への御協力をお願いいたします。

なお、職場での熱中症予防対策については、都道府県労働局長宛て、「「STOP！熱中症クールワークキャンペーン」の実施について」（平成31年2月26日付け基安発0226第1号基準局安全衛生部長通知）により通知しております。詳細につきましては、厚生労働省ホームページ (<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html>) にもございますので、御承知おきください。

(担当者)

厚生労働省健康局健康課

中村洋心、藤野綾太、

十川恵子、松川侑生

TEL : 03-5253-1111 (内 : 2332)

FAX : 03-3503-8563

e-mail : nakamura-youshin@mhlw.go.jp

fujino-ryouta@mhlw.go.jp

togawa-keiko@mhlw.go.jp

matsukawa-yuuki@mhlw.go.jp

熱中症予防のために

暑さを避ける

室内では・・・

- ▶ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 室温をこまめに確認
- ▶ WBGT値※も参考に

外出時には・・・

- ▶ 日傘や帽子の着用
- ▶ 日陰の利用、こまめな休憩
- ▶ 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

※WBGT値：気温、湿度、輻射（放射）熱から算出される暑さの指数
運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。
環境省のホームページ（熱中症予防情報サイト）に、観測値と予想値が掲載されています。

こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。大量に発汗する状況では、経口補水液※など、塩分等も含んで補給しましょう。

※ 水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつ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。



熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
 - 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- 重症になると、
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

詳しくは、厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」をご覧ください。

厚生労働省 熱中症

検索

熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす

(特に、首の回り、脇の下、足の付け根など)

水分補給

水分・塩分、経口補水液※などを補給する

※ 水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

<ご注意>

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

高齢者や子ども、障害者・障害児は、特に注意が必要です

- ・ 熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。
- ・ 子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。
- ・ のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給しましょう。暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください

気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

熱中症についての情報はこちら

▷ 厚生労働省

熱中症関連情報 [施策紹介、熱中症予防リーフレット、熱中症診療ガイドラインなど]

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/
「健康のため水を飲もう」推進運動

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/>

STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン [職場における熱中症予防対策]

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html>

▷ 環境省

熱中症予防情報 [暑さ指数 (WBGT) 予報、熱中症環境保健マニュアル、熱中症予防リーフレットなど]

<http://www.wbgt.env.go.jp/>

▷ 気象庁

熱中症から身を守るために [気温の予測情報、天気予報など]

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/kurashi/netsu.html>

異常天候早期警戒情報

<http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>

▷ 消防庁

熱中症情報 [熱中症による救急搬送の状況など]

http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html

Preventing Heat Illness

Avoid the heat

When indoors...

- ▶ Use electric fans or air conditioners to adjust the temperature
- ▶ Use shading curtains, bamboo screens, and sprinkle water
- ▶ Check your room temperature regularly
- ▶ Refer to the WBGT value*

When outdoors...

- ▶ Use a parasol and wear a hat
- ▶ Stay in the shade and take a break regularly
- ▶ On sunny days, try to avoid going outdoors in daytime

To prevent your body from accumulating heat

- ▶ Wear clothes that breathe well, absorb moisture, and dry quickly
- ▶ Use ice packs, ice, cold towels, etc. to cool your body

*WBGT value: An index calculated based on the temperature, humidity, and radiant heat. Reference values are provided according to the level of exercise or work. Observed values and predicted values are indicated on the Ministry of the Environment's website (Heat Illness Prevention Information website).

Stay hydrated

When indoors or outdoors, regularly intake water and salt or drink an oral rehydration solution* even when you do not feel thirsty

*Water with salt and glucose dissolved into it

"Heat illness" refers to a state where the balance of water and salt in a person's body is gradually broken, thermoregulation fails to function properly, and heat is accumulated in the body, due to being in a high-temperature and high-humidity environment for a long time. It can occur not only when you are outdoors, but also when staying indoors not doing any exercise or work. Heat illness victims may be taken to hospital by ambulance and in some cases die from it.

In order to prevent health problems caused by heat illness, each individual should have a correct understanding of heat illnesses, be aware of changes in their physical condition, and look out for those around them.



Heat illness symptoms

- Dizziness, giddiness, numbness in limbs, muscle cramp, feeling unwell
- Headache, nausea, vomiting, dullness, despondency, different from usual

In serious cases:

- Response is not normal, unconsciousness, convulsion, body is hot

If you come across people suspected of heat illness

Take them to a cool place

Take them to a cool place such as an air-conditioned room or shady spot with good ventilation

Cool their body

Loosen their clothes and cool their body
(Especially around the neck, under the armpits, groins, etc.)



Hydration

Give them water, salt, oral rehydration solution*, etc.

*Water with salt and glucose dissolved into it

**If they are unable to drink themselves or unconscious,
call an ambulance right away!**

<Reminders>

People feel heat in different ways

The way people feel heat depends on their physical condition on that day, whether they are used to heat, and other factors. Be mindful of changes in your physical condition.

Elderly people, children, and those with disabilities need to be especially kept an eye on

- Half of heat illness patients are elderly people aged 65 or above. Caution is necessary since elderly people are less able to
- Children need to be kept an eye on since their body temperature adjustment functions are not fully developed yet.
- Hydrate yourself regularly even if you do not feel thirsty. Even if you do not feel hot, measure the room temperature and ambient temperature and try to adjust the temperature using electric fans and air conditioners.

Do not forget to take preventive measures against heat illness by being too conscious of saving power

On days when the temperature and humidity are high, do not try too hard to save power but use electric fans and air conditioners in moderation.

Visit the following websites for heat illness-related information

▷ **Ministry of Health, Labour and Welfare**

Heat illness-related information [introduction of measures, Heat Illness Prevention Leaflet, Guidelines for Medical Care for Heat Illness, etc.]

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/

“Let’s drink water to keep healthy” campaign

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/>

STOP! Heat Illness Cool Work Campaign [preventive measures against heat illness in the workplace]

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html>

▷ **Ministry of the Environment**

Heat Illness Prevention Information [heat index (WBGT) forecasts, Environmental Health Manual on Heat Illnesses, Heat Illness Prevention Leaflet, etc.]

<http://www.wbgt.env.go.jp/>

▷ **Japan Meteorological Agency**

Protecting yourself from heat illness [temperature forecast information, weather forecasts, etc.]

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>

Early Warning Information on Extreme Weather

<http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>

▷ **Fire and Disaster Management Agency**

Heat illness information [situation concerning heat illness victims taken to hospital by ambulance, etc.]

http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html

For details, please see the Ministry of Health, Labour and Welfare’s “Heat illness-related information” website.

Ministry of Health, Labour and Welfare Heat Illness

Search



Ministry of Health, Labour and Welfare

中暑預防須知

如何躲避炎熱

在室內……

- ▶ 以電風扇或空調調節溫度
- ▶ 利用窗簾、竹簾遮蔽光線或灑水
- ▶ 經常確認室溫
- ▶ 也參考WBGT指數值※

外出時……

- ▶ 撐陽傘或戴帽子
- ▶ 經常在陰涼處休息
- ▶ 天氣晴朗時，儘可能避免白天外出

為了避免身體蓄熱

- ▶ 穿著透氣性、吸汗性佳及快乾衣物
- ▶ 利用保冷劑、冰塊、冰毛巾等降低身體熱度

※WBGT指數值：綜合氣溫、濕度及輻射熱等推算出的炎熱程度指數。
隨運動、作業程度不同訂有各自之標準值。
環境省官網（預防中暑資訊網站）刊登有觀測值及預測值。

經常補充水分

不論在室內或戶外，即使不覺得口渴，也請隨時補充水分。大量流汗時，也請攝取口服補液鹽※等，一併補充鹽分。

※ 溶入鹽及葡萄糖之液體

所謂「中暑」係指長期處於高溫多濕環境中，導致體內水分、鹽分逐漸失衡，體溫調節機能無法正常作用，身體難以散熱。除了在戶外可能發生，即使在室內不動時也可能出現此一狀況，嚴重時必須送醫急救，甚至可能致死。

請在正確掌握中暑相關知識、留意身體狀況變化的同時，注意周圍情況，預防中暑引起的健康損害。

中暑症狀

- 眼花、暈眩、手腳麻痺、抽筋、噁心
- 頭痛、想吐、嘔吐、倦怠感、虛脫感、狀態與平時不同
- 語無倫次、喪失意識、痙攣、體溫升高



詳情請參閱厚生勞動省官網之「中暑相關資訊」頁面（日文，提供機器翻譯功能）。

厚生勞動省 熱中症

搜尋

厚生勞動省

發現有人疑似中暑時

移動至陰涼處

移動至有空調之室內或通風良好的陰涼處休息

降低體溫

鬆開衣服並設法降低體溫(尤其是頸部周圍、腋下及大腿根部等處)

補充水分

補充水分、鹽分及口服補液鹽※等

※溶入鹽及葡萄糖之液體



疑似中暑者無法自力攝取水分或喪失意識時，請立刻聯絡救護車！

〈注意事項〉

對炎熱的感受程度因人而異

會受到當天身體狀況及對炎熱狀態適應程度影響，請留意身體狀況變化。

高齡人士及兒童、殘障人士、殘障兒童應特別留意

- 中暑者約半數為65歲以上高齡人士，高齡人士對於炎熱及水分不足之感覺機能減弱，炎熱等狀況下之身體調節機能也較差，需要特別留意。
- 兒童之體溫調節機能尚未成熟，需要保持警覺。
- 即使不覺得口渴，還是請隨時補充水分。即使不覺得熱，也請測量室溫或戶外氣溫，以電風扇或空調調節溫度。

請留意，切勿過度重視省電而忘了預防中暑

氣溫或濕度高時，請勿過度省電，而應適度利用電風扇或空調

下列均可取得中暑相關資訊（日文）

▷ 厚生勞動省

中暑相關資訊[對策簡介、預防中暑摺頁、中暑診療指導方針等]

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/

[為了健康多喝水]運動

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/>

STOP!中暑 COOL WORK活動[工作場所中暑預防對策]

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html>

▷ 環境省

中暑預防資訊[炎熱指數(WBGT)預報、中暑環境保健手冊、預防中暑摺頁等]

<http://www.wbgt.env.go.jp/>

▷ 氣象廳

為了預防中暑[氣溫預測資訊、天氣預報等]

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/kurashi/netsu.html>

異常天候早期警戒資訊

<http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>

▷ 消防廳

中暑資訊[中暑相關急救送醫狀況等]

http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html

如何预防中暑

避暑

在室内…

- ▶ 用风扇和空调调节温度
- ▶ 利用遮光窗帘、竹帘或洒水
- ▶ 经常确认室温
- ▶ 还要参考WBGT指数※

外出时…

- ▶ 使用阳伞和帽子
- ▶ 利用阴凉处，多多休息
- ▶ 天气好的日子，尽量不在晌午外出

如何预防身体蓄热

- ▶ 穿着通气性好、具有吸湿性和速干性的衣服
- ▶ 用保冷剂、冰、冷毛巾等令身体冷却

※WBGT指数：根据气温、湿度、辐射（放射）热算出的热指数规定了与运动及劳动的程度相应的标准值。
环境省官网（中暑预防信息网站）上刊登了观测值和预测值。

经常补充水分

不论在室内还是外出时，即使未觉得口渴，也请经常补充水分。大量出汗的情况下，还请通过口服补液盐※等同时补充盐分等。

※ 令食盐和葡萄糖溶于水中之物

“中暑”指的是由于长时间待在高温多湿环境下，体内的水盐平衡慢慢失调后，体温调节功能无法正常发挥作用，热气闷在体内的状态。不仅在室外，即使在室内什么都不干时，也可能会发病，需要急救运送，有时甚至可能会死亡。

请在正确掌握中暑相关知识、留意身体状况变化的同时，注意周围情况，预防中暑引起的健康损害。

中暑的症状

- 头晕眼花、站起时眩晕、手脚麻木、肌肉痉挛、不舒服
 - 头痛、恶心、呕吐、倦怠感、虚脱感、神情与平时不同
- 如果严重的话，
- 反应异常、神志不清、痉挛、身体发热



详情请查看厚生劳动省官网“中暑相关信息”页面（日文，提供机器翻译功能）。

厚生劳动省 热中症

搜索

厚生劳动省

如果看到疑似中暑的人

去凉爽的场所

要求其去开有空调的室内、通风情况好的阴凉处等凉爽的场所休息

令身体冷却

解开衣服，令身体冷却（特别是脖子周围、腋下、大腿根等处）

补充水分

补充水分/盐分、口服补液盐※等

※ 令食盐和葡萄糖溶于水中之物



疑似中暑者无法自己喝水、神志不清时，请立即呼叫救护车！

<注意事项>

暑热的感知方式因人而异

当天的身体状况、对于暑热的习惯等都会有影响。请留意身体状况的变化。

老年人、儿童、残疾人/残疾儿童尤其需要注意

- 大约一半的中暑患者都是65岁以上的老年人。老年人对于暑热、水分不足的感知功能、以及身体对于暑热的调节功能都已下降，因此，需要特别注意。
- 儿童的体温调节能力尚未发育完全，因此，需要留意。
- 即使未觉得口渴，也请经常补充水分。即使未觉得热，也请注意要测量室温和外部气温，并用风扇和空调调节温度。

请注意，不要因过于节约用电而忘了要预防中暑

高温高湿的日子，不要过度节约用电，请适当地使用风扇和空调。

中暑相关信息请查看这些网页（日文）

▷ 厚生劳动省

中暑相关信息 [措施介绍、预防中暑宣传册、中暑诊疗指南等]

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/

“为了健康多喝水吧”推进运动

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/>

STOP！中暑 清凉工作活动 [职场中的中暑预防对策]

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html>

▷ 环境省

中暑预防信息 [热指数 (WBGT) 预报、中暑环境保健手册、预防中暑宣传册等]

<http://www.wbgt.env.go.jp/>

▷ 气象厅

如何保护身体免于中暑 [气温预测信息、天气预报等]

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>

异常天气预警信息

<http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>

▷ 消防厅

中暑信息 [中暑引起的急救运送情况等]

http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html

열사병을 예방하려면

더위를 피한다

실내에서는...

- ▶ 선풍기와 에어컨으로 온도를 조절한다
- ▶ 차광 커튼, 햇빛 가리개, 물 뿌리기를 활용한다
- ▶ 실내온도를 자주 확인한다
- ▶ WBGT지수※도 참고한다

외출 시에는...

- ▶ 양산이나 모자를 착용한다
- ▶ 그늘을 이용하고 휴식을 자주 취한다
- ▶ 날씨가 좋은 날은 낮시간의 외출을 가능한 삼가한다

몸에 열이 축적되는 것을 방지하려면

- ▶ 통기성이 좋은 흡습성 및 속건성 기능이 있는 의류를 착용한다
- ▶ 보냉제, 얼음, 찬 수건 등으로 몸을 식힌다

※WBGT지수:기온, 습도, 복사(방사) 열로부터 산출되는 더위의 지수
운동이나 작업의 강도에 따른 기준치가 정해져 있습니다.
환경성 홈 페이지(열사병예방 정보사이트)에서 관측치와 예상치를 확인할 수 있습니다.

수분을 자주 보충한다

실내에서든 실외에서든, 또 갈증을 느끼지 않아도 수분을 자주 보충합니다. 땀을 많이 흘리는 상황에서는 경구용 수액제※등 염분 등을 같이 보충합니다.

※ 물에 식염과 포도당을 녹인 것

‘열사병’은 고온 다습한 환경에 장시간 노출되면서 서서히 체내의 수분과 염분의 균형이 무너져 체온조절기능이 제대로 작동하지 않아 체내에 열이 축적되는 상태를 말합니다. 실외 뿐만 아니라 실내에서 움직이지 않을 때에도 증상이 나타날 수 있으며 응급실로 이송되거나 경우에 따라서는 사망하기도 합니다. 열사병에 대해서 올바른 지식을 숙지하여 컨디션 변화에 주의함과 동시에 주변 사람들을 살피면서 열사병에 의한 건강 피해를 예방합니다.

열사병의 증상

- 어지러움, 현기증, 손발 저림, 근육 경련, 메스꺼움
- 두통, 구역질, 구토, 권태감, 허탈감, 평소와 다른 언행 증상이 심해지면
- 이상한 대답, 의식불명, 경련, 몸이 뜨거움



보다 자세한 내용은 후생노동성 홈 페이지 '열사병 관련 정보'를 참고하시기 바랍니다.

열사병이 의심되는 사람을 발견하면

시원한 장소로

에어컨이 켜진 실내나 바람이 잘 통하는 그늘 등 시원한 장소로 옮긴다

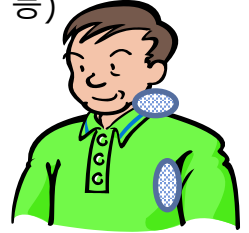
몸을 식힌다

의복을 느슨하게 하고 몸을 식힌다 (특히 목 둘레, 겨드랑이, 고관절 부위 등)

수분 보충

수분 및 염분, 경구용 수액제※ 등을 보충한다

※ 물에 식염과 포도당을 녹인 것



스스로 물을 마실 수 없거나 의식이 없는 경우에는 즉시 구급차를 부르세요!

<주의 사항>

더위를 느끼는 정도는 사람마다 다릅니다

그 날의 몸 상태나 더위에 익숙한 정도 등이 영향을 줍니다. 컨디션 변화에 주의합니다.

고령자와 어린이, 장애인 및 장애아동은 각별히 주의가 필요합니다

- 열사병 환자의 약 절반은 65세 이상의 고령자입니다. 고령자는 더위나 수분 부족에 대한 감각기능이 저하되어 있으며 더위에 대한 신체조절기능도 떨어진 상태이므로 주의가 필요합니다.
- 어린이는 체온조절능력이 아직 충분히 발달되지 않았으므로 배려가 필요합니다.
- 갈증을 느끼지 않더라도 수분을 자주 보충합니다. 덥다고 느끼지 않아도 실내와 실외 온도를 측정하고 선풍기와 에어컨을 사용하여 온도를 조절하도록 유의합니다.

전기절약을 너무 의식한 나머지 열사병 예방에 소홀하지 않도록 주의합니다

기온 및 습도가 높은 날에는 무리하게 절전하지 말고 선풍기와 에어컨을 적절히 사용합니다.

열사병 관련 정보

▷ 후생노동성

열사병 관련 정보 [정책 소개, 열사병 예방 홍보물, 열사병 진료 가이드라인 등]

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/

‘건강을 위해 물을 마시자’ 추진 운동

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/>

STOP! 열사병 쿨 워크 캠페인 [직장에서의 열사병 예방 대책]

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html>

▷ 환경성

열사병 예방 정보 [더위 지수(WBGT) 예보, 열사병 환경보건 메뉴얼, 열사병 예방 홍보물 등]

<http://www.wbgt.env.go.jp/>

▷ 기상청

열사병으로부터 몸을 지키기 위한 [기온예측정보, 일기예보 등]

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>

이상날씨 조기경계정보

<http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>

▷ 소방청

열사병 정보 [열사병에 의한 응급환자 이송상황 등]

http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html

障がいをお持ちの方の

監修 国立障害者リハビリテーションセンター

熱中症予防ポイント

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。子どもやお年寄りとともに、より熱中症に注意が必要なのが、障がいをお持ちの方です。

2020年の東京オリンピック・パラリンピック開催時には、特に多くの方が競技観戦などで外出されることでしょう。気を付けたいポイントをまとめましたので、ぜひ活用して、熱中症ゼロを目指しましょう。



熱中症の症状 重症になると死に至ることもあります

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う など

▶重症になると

- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い など

熱中症を防ぐためにできること

☑ 日傘・帽子の着用



帽子や日傘で直射日光を避けることが大切です。可能なら帽子と日傘を併用しましょう。

☑ 日陰の利用、こまめな休憩



日陰を選んで歩いたり、日陰でこまめな休憩をとって、ムリをしないようにしましょう。

☑ 水分・塩分補給



水分だけでなく、塩飴やスポーツドリンクなどで、汗で失われた塩分も一緒に補給しましょう。

☑ 体を冷やす



濡らしたタオルや、冷却シートなどの冷却グッズなどを利用して、体を直接冷やしましょう。

障がいをお持ちの方の

熱中症予防Q&A

Q. 外出の前日と当日の朝にできることは？

A. 前日は十分な睡眠をとりましょう。当日の朝は、朝食と水分をしっかり摂り、体温を測るなど体調を確認しましょう。



Q. 外出前に調べておきたいことは？

A. 外出のルート上で、日陰になる場所、ミストゾーン、障がい者用トイレ、エレベーターなどがどこにあるか調べておきましょう。競技場などでは医務室の場所も確認しましょう。



Q. 服装の注意点は？

A. 汗で濡れた服を着続けていると、通気性が悪くなり体温が下がりにくくなります。吸湿性・速乾性のある素材でできた下着やウエアを着用するとよいでしょう。



国立障害者リハビリテーションセンターのウェブサイトでも熱中症対策情報をチェックできます
http://www.rehab.go.jp/health_promotion_centre/heat/



厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」をご覧ください

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/index.html



介助者の方・まわりの方へ

熱中症にならないために……

障がいの中には、汗をかけない・体温調節ができないなどもあります。また、のどが渇いていても気づかない・自分で水分がとれない・汗をふけないため体温が下がりにくい場合もあります。介助者の方やまわりの方は体調の変化に気をつけ、早めの水分補給などの声かけをしましょう。



熱中症が疑われたら…

涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所に避難させましょう。

からだを冷やす

衣服をゆるめて、冷たいタオルや保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やします。うちわや扇子などで風を起こしましょう。

水分補給

水分・塩分、経口補水液※などを補給しましょう。※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

STOP! 熱中症

クールワークキャンペーン

令和元年5月～9月

— 熱中症予防対策の徹底を図る —

職場における熱中症で亡くなる人は、毎年全国で10人以上にのぼり、4日以上仕事を休む人は、400人を超えています。厚生労働省では、労働災害防止団体などと連携して、「STOP! 熱中症クールワークキャンペーン」を展開し、職場での熱中症予防のための重点的な取組を進めています。各事業場でも、事業者、労働者の皆さまご協力のもと、熱中症予防に取り組みましょう!


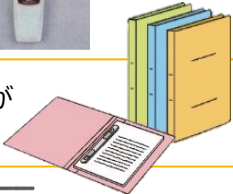





●実施期間：令和元年5月1日から9月30日まで（準備期間平成31年4月、重点取組期間令和元年7月）



事業場では、期間ごとの実施事項に重点的に取り組んでください。

確実に実施したかを確認し、□にチェックを入れましょう!

準備期間（4月1日～4月30日）

<input type="checkbox"/>	暑さ指数（WBGT値）の把握の準備	JIS規格「JIS B 7922」に適合した 暑さ指数計 を準備しましょう。	
<input type="checkbox"/>	作業計画の策定など	暑さ指数に応じて、作業の中止、休憩時間の確保などができるよう 余裕を持った作業計画 をたてましょう。	
<input type="checkbox"/>	設備対策・休憩場所の確保の検討	簡易な屋根の設置、通風または冷房設備やミストシャワーなどの設置により、 暑さ指数を下げる方法 を検討しましょう。また、作業場所の近くに 冷房 を備えた休憩場所や 日陰 などの涼しい休憩場所を確保しましょう。	
<input type="checkbox"/>	服装などの検討	通気性のいい作業着 を準備しておきましょう。 送風機能のある作業服 や クールベスト なども検討しましょう。	
<input type="checkbox"/>	教育研修の実施	熱中症の防止対策について、 教育 を行いましょ。	
<input type="checkbox"/>	熱中症予防管理者の選任と責任体制の確立	熱中症に詳しい人の中から 管理者を選任 し、事業場としての 管理体制を整え ましょう。	
<input type="checkbox"/>	緊急事態の措置の確認	体調不良時に搬送する病院や緊急時の対応について確認を行い、周知しましょう。	

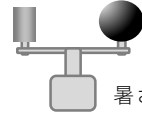
【主催】厚生労働省、中央労働災害防止協会、建設業労働災害防止協会、陸上貨物運送事業労働災害防止協会、港湾貨物運送事業労働災害防止協会、林業・木材製造業労働災害防止協会、一般社団法人日本労働安全衛生コンサルタント会、一般社団法人全国警備業協会 【協賛】公益社団法人日本保安用品協会、一般社団法人日本電気計測器工業会 【後援】関係省庁（農林水産省、国土交通省、環境省）

キャンペーン期間（5月1日～9月30日）

STEP 1

☐ 暑さ指数（WBGT値）の把握

JIS 規格に適合した暑さ指数計で暑さ指数を測りましょう。



暑さ指数計の例

STEP 2

準備期間中に検討した事項を確実に実施するとともに、測定した暑さ指数に応じて次の対策を取りましょう。

<input type="checkbox"/>	暑さ指数を下げるための設備の設置		<p>休憩！</p>
<input type="checkbox"/>	休憩場所の整備		
<input type="checkbox"/>	涼しい服装など		
<input type="checkbox"/>	作業時間の短縮	暑さ指数が高いときは、 単独作業を控え 、暑さ指数に応じて 作業の中止 、 こまめに休憩をとる などの工夫をしましょう。	
<input type="checkbox"/>	熱への順化	暑さに慣れるまでの間は 十分に休憩を取り 、 1週間程度かけて徐々に身体を慣らし ましょう。	
<input type="checkbox"/>	水分・塩分の摂取	のどが渴いていなくても 定期的に水分・塩分 を取りましょう。	
<input type="checkbox"/>	健康診断結果に基づく措置	①糖尿病、②高血圧症、③心疾患、④腎不全、⑤精神・神経関係の疾患、⑥広範囲の皮膚疾患、⑦感冒、⑧下痢 などがあると熱中症にかかりやすくなります。医師の意見をきいて人員配置を行いましょう。	
<input type="checkbox"/>	<u>日常の健康管理</u> など	前日の飲みすぎはないか、寝不足ではないか、当日は朝食をきちんと取ったか、管理者は確認しましょう。熱中症の具体的症状について説明し、早く気付くことができるようにしましょう。	
<input type="checkbox"/>	労働者の健康状態の確認	作業中は管理者はもちろん、作業員同士お互いの健康状態をよく確認しましょう。	

STEP 3

熱中症予防管理者は、暑さ指数を確認し、巡視などにより、次の事項を確認しましょう。

- 暑さ指数の低減対策は実施されているか
- 各労働者が暑さに慣れているか
- 各労働者は水分や塩分をきちんと取っているか
- 各労働者の体調は問題ないか
- 作業の中止や中断をさせなくてよいか

☐ 異常時の措置

～少しでも異常を感じたら～

- ・ **一旦作業を離れる**
- ・ **病院へ運ぶ、または救急車を呼ぶ**
- ・ **病院へ運ぶまでは一人きりにしない**

重点取組期間（7月1日～7月31日）

- 暑さ指数の低減効果を改めて確認し、必要に応じ追加対策を行いましょう。
- 特に梅雨明け直後は、暑さ指数に応じて、作業の中断、短縮、休憩時間の確保を徹底しまししょう。**
- 水分、塩分を積極的に取りましよう。**
- 各自が、睡眠不足、体調不良、前日の飲みすぎに注意し、当日の朝食はきちんと取りましよう。
- 期間中は熱中症のリスクが高まっていることを含め、重点的に教育を行いましょう。
- 少しでも異常を認めたときは、ためらうことなく、すぐに救急車を呼びましよう。**



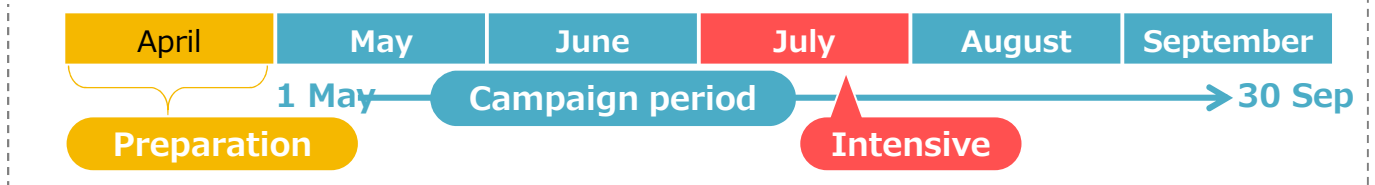
Combat Heatstroke at work

May-September 2019

— Against the heat illness —

A lot of workers die or are seriously ill from heat stress every year. The Ministry of Health, Labour and Welfare promotes 'Combat heatstroke' Campaign to show cautions and practices against the heat illness at work. Workers' and Employers, let's get together for safer work.

[Campaign Period] : 1 May – 30 September 2019 (April 2019 for preparation, July 2019 as intensive period)



Do and check by each period
Are you sure? Clear all activities by tick mark!

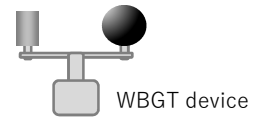
Preparation (1-30 April 2019)		
<input type="checkbox"/>	<u>Ready for measuring WBGT</u>	Prepare a WBGT device conformed to JIS B 7922
<input type="checkbox"/>	<u>Written work schedule by WBGT</u>	Write a work schedule with flexibility including break and work interruption according to the WBGT index.
<input type="checkbox"/>	<u>Consideration for equipment, rest area</u>	Consider a sunshade, ventilation, air-conditioning or cooling mist-shower for reducing WBGT index . Keep rest area with air-conditioning or in the shade .
<input type="checkbox"/>	<u>Consideration for clothes</u>	Prepare for breathable work suits. Consider work suits with active ventilation or cooling vests .
<input type="checkbox"/>	<u>Training course</u>	Organize training courses to prevent heat illness.
<input type="checkbox"/>	<u>Work Management including the responsible officer</u>	Establish industrial health management at workplace Including IH officer for heat illness prevention .
<input type="checkbox"/>	<u>For emergency</u>	Confirm and share the emergency action to take including hospitals when heat stress syndrome happens.

Campaign Period (1 May- 30 September 2019)

STEP 1

Measure WBGT index

Be sure to use a device conformed to JIS.



STEP 2

Conduct practices as listed:

<input type="checkbox"/> Equipment to reduce the WBGT		<p>Break!</p>
<input type="checkbox"/> Rest area		
<input type="checkbox"/> Work suits		
<input type="checkbox"/> Work time control	Avoid working alone during high WBGT index, take frequent breaks or work interruption by WBGT index.	
<input type="checkbox"/> Acclimatization	Take one week for physiological adaptations to the hot atmosphere. Take frequent breaks during the adaptation period.	
<input type="checkbox"/> Water and salt	Take water and salt regularly. Don't wait until you feel thirsty.	
<input type="checkbox"/> Health examination and intervention	Workers with some diseases are more vulnerable to heat stress syndrome: 1) Diabetes, 2) high blood pressure, 3) heart disease, 4) kidney disease, 5) mental disease, 6) skin disease, 7) common cold, 8) diarrhea. Consult physicians before assigning work.	
<input type="checkbox"/> Daily health management	Manager needs to check overdrunk, lack of sleep, no breakfast, etc. Inform workers of symptoms of heat stress syndrome for earlier detection.	
<input type="checkbox"/> Monitor condition	Monitor the health condition of workers by manager or coworkers.	

STEP 3

The officer is to visit sites to check based on WBGT.

- Measures to reduce WBGT index?
- Workers are acclimatized?
- Workers take water and salt regularly?
- Workers are in good health condition?
- Need intervention for work interruption?

Emergency action

~in case of the symptom~

- **suspend current work**
- **go to hospital or call ambulance**
- **keep watching**

Intensive period (1-31 July 2019)

- Check the WBGT is reduced effectively. Or additional action.
- Work interruption or time reduction, and break time to be introduced when necessary, especially after the end of rainy season.
- Take water and salt regularly.
- Any health problem such as lack of sleep, mal-condition, or overdrink?
Be sure to take breakfast to keep your health condition.
- Conduct intensive training on increasing risk of heat stress syndrome.
- Call ambulance without hesitation when any abnormal symptom.

