

熱中症の兆候を知っておくこと

2025年5月

熱中症の兆候と症状

熱中症の兆候に注意し、迅速に対応しよう。疑わしければ、119に電話を。

作業中に次の症状が出たら:

頭痛や吐き気
脱力感やめまい
多量の発汗、膚の火照りや乾燥
体温の上昇
喉の渇き
尿量の減少

以下の対応を実施:

➢ 冷水を飲ませる
➢ 余計な服を脱がせる
➢ 涼しい場所に移動させる
➢ 水、氷、扇風機で冷やす
➢ 一人にさせない
➢ 必要に応じて医師に見せる



図1. 熱中症の兆候と症状

2020年7月20日、ニューヨーク州の道路建設プロジェクトで作業中に35歳の労働者が死亡した。原因は重度の熱中症、いわゆる熱射病だった。労働者が倒れたのは、屋外作業現場で2日目の作業を終えた直後だった。その日の最高気温は90°F (32°C)を超えていた。

この事故は建設現場で発生したが、製油所や化学工場でも起こり得る。炎天下でタンクローリーに積み込み作業をしているオペレーターや、屋外で溶接作業を行っているメンテナンス担当者も熱中症の犠牲者になる可能性がある。

注: 熱中症に関する追加資料は、以下から入手可能
https://www.osha.gov/publications/publication-products?publication_title=heat+illness

知っていますか

- 米国では、あらゆる危険な気象条件における労働関連死の中で暑さが死亡原因の第一位となっている。2011年から2022年にかけて、米国では479人の労働者が暑熱環境に晒されて亡くなった。
- 屋外で働いていると、労働者はより強い日差しに晒され、急速に脱水症状を起こす可能性がある。
- 屋内で働く労働者でも、高温の機器の周りや換気の悪い場所で作業する場合、暑さによるストレスを感じることがある。
- 個人用保護具 (PPE) も暑さによるストレスを増大させる可能性がある。耐酸性スーツや溶接ジャケットは、体の周りに熱を閉じ込め、発汗による冷却効果を弱める可能性がある。
- 呼吸器(防塵マスク等)も脱水症状を加速させる可能性がある。
- 図1に熱中症の兆候とその応急処置を示す。
- コーヒー、紅茶、ソフトドリンクなどのカフェイン入り飲料は脱水症状を悪化させる可能性がある。水の方が良い。
- 喉の渇きを感じていなくても脱水状態になっている可能性がある。

あなたにできること

- 暑熱環境下で作業するときは、こまめに水を飲み、周りの作業員にも水分補給を促すこと。
- 熱中症の兆候を知り、それが見られた時の対処方法を知っておくこと。
- 同僚が熱中症の兆候を見せていないか気を配り、その兆候が見られたら作業を止めさせ、上司または緊急対応チームに知らせること。
- 過酷な作業はできるだけ涼しい時間帯に計画すること。
- 暑熱環境下の作業には徐々に身体を慣らすこと。熱中症による死亡事故は、4分の3が仕事の週の初日に発生している。
- 暑くても、必要な PPE を常に着用すること。その為には、水を飲んだり、体を冷やしたりする休憩回数を増やす必要があるかもしれない。

熱中症の兆候を見逃すな。自分と働く仲間を守る行動を。