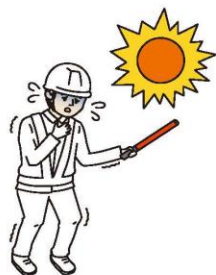


熱中症の恐れのある者に対する処置



熱中症のおそれのある者を発見

熱中症が疑われる症状例

【他覚症状】

ふらつき、生あくび、失神、大量の発汗、痙攣等

【自覚症状】

めまい、筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り）、頭痛、不快感、吐き気、倦怠感、高体温等

作業離脱、身体冷却

意識の異常等

「意識の有無」だけで判断するのではなく、

① 返事がおかしい
② ぼーっとしている
など、普段と様子がおかしい場合も異常等ありとして取り扱うことが適当。

判断に迷う場合は、安易な判断は避け、#7119等を活用するなど専門機関や医療機関に相談し専門家の指示を仰ぐこと。

異常等あり

119

救急隊要請

異常等なし

自力での水分摂取



できない

できる

医療機関までの搬送の間や経過観察中は、一人にしない。

（単独作業の場合は常に連絡できる状態を維持する）

#7119

救急安心センター事業

意識がある場合など、救急車を呼ぶか迷った場合、専門家の指示を仰ぐ

医療機関への搬送

経過観察

回復しない、症状悪化

回復

回復

翌作業日以降の作業内容に配慮する
状況によっては単独作業を禁止する

回復当日の作業は中止する
帰宅後の体調確認を行う
翌作業日以降の作業内容に配慮する

会社名 住宅リフォーム推進協議会

連絡先

03-3556-5430

あれっ、何かおかしい



解説 「手足がふる」「立ちくらみ・めまい」「吐き気」「汗が止まらない。逆に汗が出ない」といったことがあれば、熱中症の可能性があります。また「何となく体調が悪い」「すぐに疲れる」といった症状がみられることもあります。

あの人、ちょっとヘン



解説 他人から見てわかる症状もあります。周囲に「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」このような人は、熱中症の可能性があります。

熱中症の応急手当

いつもと違うと思ったら、すぐに **119** 番



救急車到着まで



前日のチェック

- ☒ 仕事前日の飲酒は控えめに
- ☒ ぐっすり眠る
- ☒ 熱中症警戒アラート確認

仕事前のチェック

- ☒ よく眠れたか
- ☒ 食事をしたか
- ☒ 体調は良いか
- ☒ 二日酔いしていないか
- ☒ 熱中症警戒アラート確認

仕事中のチェック

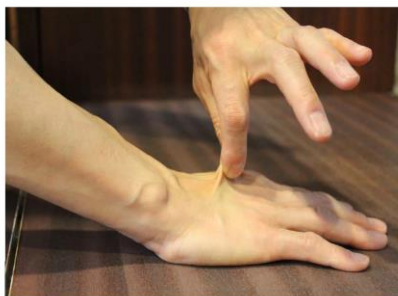
- ☒ 単独作業を避け、声をかけ合う
- ☒ 監督者は現場パトロール
- ☒ 水分・塩分の補給
- ☒ こまめに休憩

詳しくはコチラ



1. 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



高齢者で確認しやすい

2. 爪押しで「隠れ脱水症」チェック

<https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/001088384.pdf>

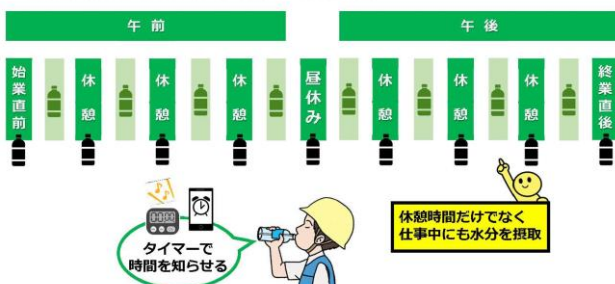


手の親指の爪を
逆の指でつまむ

つまんだ指を離した時、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している可能性が有ります。

水分補給のタイミング

一般的な建設作業現場の休憩サイクルと水分補給例



水分補給も、大切な仕事！

熱中症警戒アラート

【期間】4月下旬～10月下旬

前日夕方（17時頃）、または当日早朝（5時頃）に都道府県ごとに発表
テレビ・ラジオ・防災無線・SNSを通じて発信

