

## 熱中症予防



皆さま、こんにちは☀

今回のテーマは「熱中症予防」についてです。

熱中症は予防ができる病気です。

暑い夏を元気に過ごすため、熱中症のことをよく知り

しっかり予防しましょう。

心臓や腎臓、その他持病をお持ちの方は、夏の過ごし方に

ついてかかりつけの医師に相談し

上手にコントロールしましょう。



### 2025年6月より職場における熱中症対策が義務化されました

職場における熱中症の重篤化を防止するため、  
労働安全衛生規則が改正され、2025年6月1日から施行されました。

2025年の夏も全国的に猛暑の予想となっています。

日本気象協会では、熱中症の予防啓発活動「熱中症ゼロへ」の推進、  
熱中症情報の発信・暑さ指数(WBGT)の提供、その他各種気象データ

の提供を行っています。<https://www.netsuzero.jp/>

このニュースレターでは、職場ですぐに使える①熱中症チェック

②いざという時の対応策 ③選ぶ飲料や予防食材など

職場での熱中症対策について掲載しました。

ぜひ、熱中症について知るとともに、気象データを活用し、

熱中症の予防・対策を行いましょう。



セミナー保健師

一木 ひとみ

皆さまの健康のサポートをさせて  
頂きますのでカラダやココロ  
の事でご不安な事があれば  
いつでもご相談下さいね。  
ご相談はいつでも無料です。  
お待ちしております。

ご予約はこちらから

080-4735-9247

お時間、曜日等気にせず

ご連絡下さいませ☎

オンライン動画はこちら



# 覚えておきたい5つのこと

## 1 隠れ脱水チェック



口の中が粘つく  
唇が乾燥する



舌の色が赤黒い  
乾燥している



尿の色が濃くなる



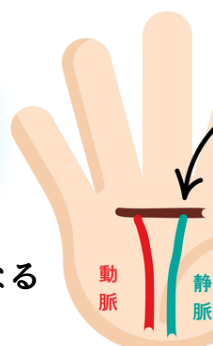
爪を押して  
白くなる



つまんだ跡が消えるまで  
3秒以上 隠れ脱水の可能性

離してからピンクに戻るまで  
3秒以上 隠れ脱水の可能性

## 2 冷やす場所

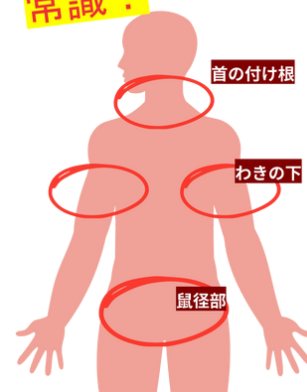


AVA  
どうしようもめくふんごう  
動静脈吻合

体温調整の役割  
体温上昇時に10倍以上に拡張  
血液の流れを活発化



常識!



## 3 飲み物に気を付けよう



基本はお水+補給するイメージで



水分として浸透しづらい

## 4 熱中症予防食材

水分+ミネラル+エネルギー補給

夏野菜を食べよう!



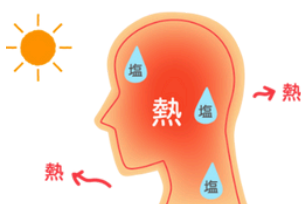
## 暑熱順化チェックリスト

## 5 暑熱順化を知ろう

救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら…?

# 7119に電話

暑熱順化できていない時



熱中症になりやすい状態

暑熱順化できている時



熱中症になりにくい状態

- ・皮膚の血流量が増えにくく、熱放散しにくい
- ・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- ・体温が上昇しやすい など

- ・皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい など

暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

