

6

NEWSLETTER

ニュースレター

熱中症予防



皆さん、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。

熱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。
お待ちしています。



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
尿の色が濃くなる
乾燥している



尿の色が濃くなる
乾燥している



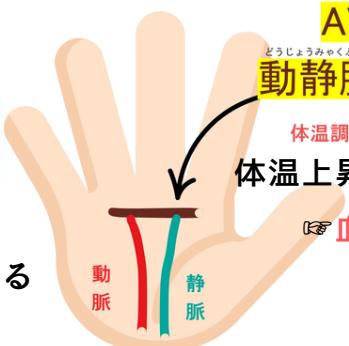
爪を押して
白くなる



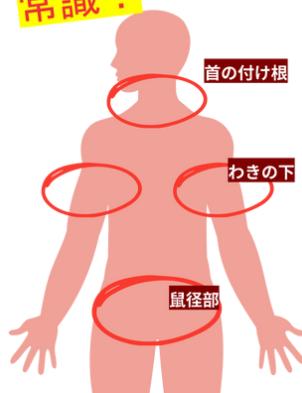
つまんだ跡が消えるまで
離してからピンクに戻るまで
3秒以上 隠れ脱水の可能性

2

冷やす場所



常識！



首の付け根

わきの下

鼠径部

3

飲み物に気を付けよう



暑熱順化チェックリスト

	点数
□ 2日に1回以上入浴している	3
□ 週に3日入浴している	2
□ 週に1、2日入浴している	1
□ 入浴することはほとんどない	0
2.運動(汗をかく程度のもの)	点数
□ 週5日以上している	3
□ 週に3、4日している	2
□ 週に1、2日程度している	1
□ 運動はほとんどしていない	0
3.その他の汗をかく行動(運動・入浴以外の外出など)	点数
□ 週5日以上あった	3
□ 週3、4日以上あった	2
□ 週1、2日以上あった	1
□ 汗をかく機会がほとんどなかった	0
①~③全ての点数を合計して	
7~9点	暑熱順化できているかも。でも熱中症対策は忘れずに！
4~6点	複数の習慣で汗をかくことができています。対策が大切！
3点	汗をかくことを習慣づけ、暑熱順化してきましょう。
1~2点	体が暑さに慣れていないかも。熱中症に注意！
0点	体が暑さに慣れていない状態。暑くなる前に暑熱順化を！
合計点数	



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！



5

暑熱順化を知ろう

暑熱順化による体の変化

暑熱順化できていない時



- ・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

暑熱順化になりやすい状態

暑熱順化できている時



- ・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

暑熱順化になりにくい状態

//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。//

7119に電話

