



# 防ごう熱中症



## 熱中症の分類

分類	症状	重症度	治療
I度	めまい、大量の発汗、失神、筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返り）		通常は入院を必要としない 安静、経口的に水分とナトリウムの補助
II度	頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力や判断力の低下		入院治療が必要 体温管理、安静、十分な水分とナトリウムの補給（経口摂取が困難なときは点滴で）
III度 (重症)	深部体温39℃以上の高熱と下の症状のうち、いずれかひとつ ①中枢神経症状（意識障害、小脳症状、けいれん発作） ②肝・腎機能障害 ③血液凝固異常		集中治療が必要 体温管理（体表冷却、体内冷却）、呼吸、循環管理

# WBGT値を活用して

# 熱中症を防ごう！




WBGT値 31℃以上  
**危険**  
作業は原則中止



WBGT値 25～28℃  
**警戒**  
積極的に休憩



WBGT値 28～31℃  
**嚴重警戒**  
激しい作業は中止



WBGT値 25℃未満  
**注意**  
積極的に水分補給

表4・WBGT値と気温、相対湿度との関係

		相対湿度(%)																
		20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
気温(°C)(乾球温度)	40	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
	39	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43
	38	28	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42
	37	27	28	29	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41
	36	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	39	39
	35	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	38
	34	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	37
	33	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32	33	34	35	35	36
	32	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35
	31	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	33	34
	30	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	32	32	33
	29	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29	29	30	31	31	32
	28	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31
	27	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29	29	30
	26	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29
	25	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28
24	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	
23	16	17	17	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	
22	15	16	17	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	
21	15	15	16	16	17	17	18	19	19	20	20	21	21	22	23	23	24	

WBGT値	注意 25℃未満	警戒 25℃～28℃	嚴重警戒 28℃～31℃	危険 31℃以上
-------	-------------	---------------	-----------------	-------------

(ここで、28℃～31℃では、28℃以上31℃未満の意味)

(日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針」Ver.1 2008.4 から)

※ 危険・嚴重警戒などの分類は、日常生活上での基準であって、労働の場における熱中症予防の基準には当てはまらないことに注意が必要です。

# WBGT値を活用して 熱中症を防ごう！



WBGT値31℃以上

## 危険

作業は原則中止

高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。  
外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。



WBGT値28～31℃

## 嚴重警戒

激しい作業は中止

外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。



WBGT値25～28℃

## 警戒

積極的に休憩

運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。



WBGT値25℃未満

## 注意

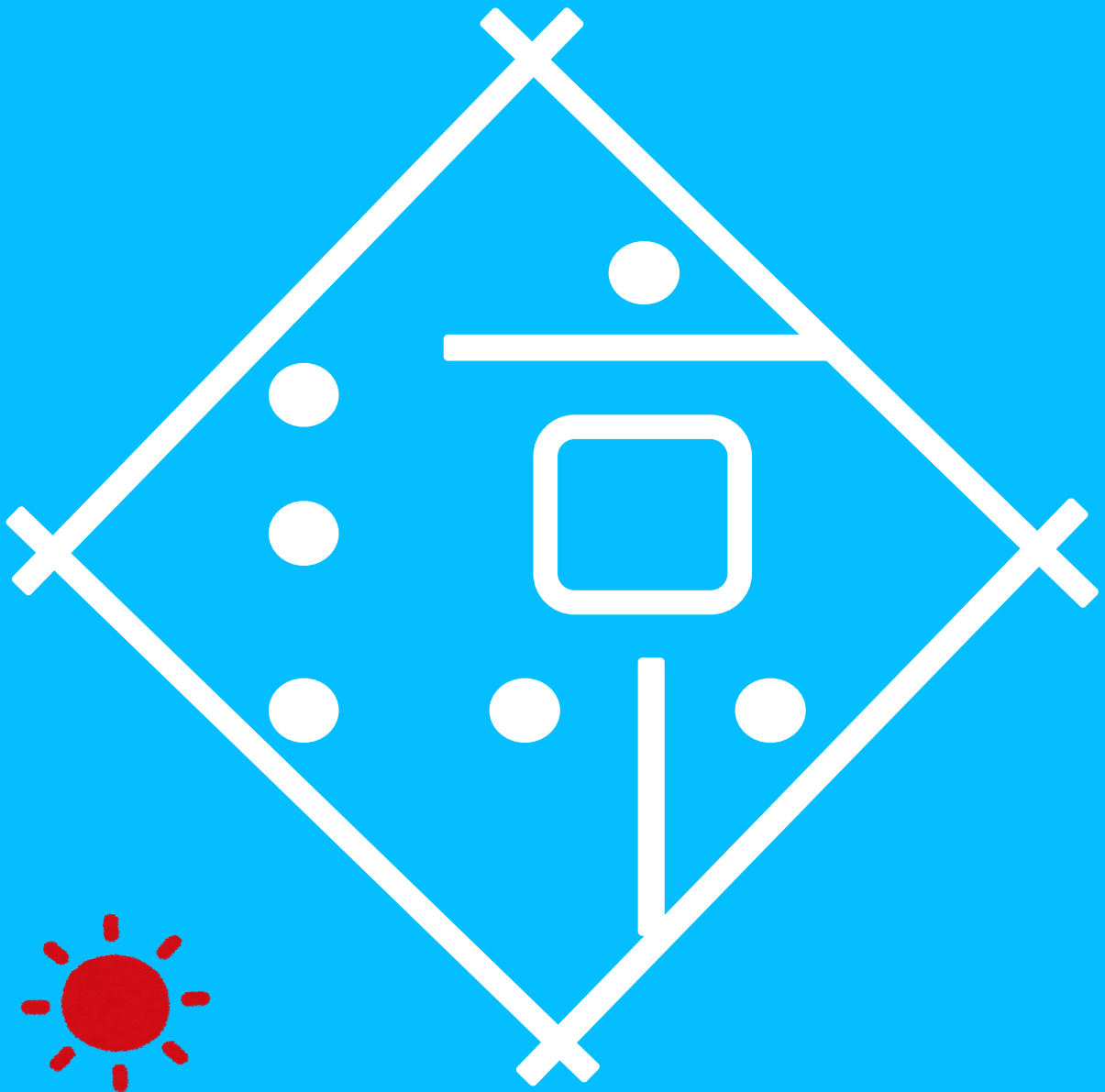
積極的に水分補給

一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には  
発生する危険性がある。

# 熱中症 予防



	症状	重症度	治療	臨床症状からの分類	
<b>I度</b> 応急処置と見守り	めまい、立ちくらみ、生あくび 大量の発汗 筋肉痛、 筋肉の硬直(こむら返り) 意識障害を認めない (JCS=0)		通常は現場で 対応可能→ 冷所での安静、 体表冷却、 経口的に水分と Naの補給	熱けいれん 熱失神	I度の症状が 徐々に改善している 場合のみ、現場の 応急処置と見守りで OK
<b>II度</b> 医療機関へ	頭痛、嘔吐、 倦怠感、虚脱感、 集中力や判断力の低下 (JCS≤1)		医療機関での 診察が必要→体温 管理、安静、十分な 水分とNaの補給 (経口摂取が困難な ときには点滴にて)	熱疲労	II度の症状が出現 したり、I度の改善 が見られない場合、 すぐに病院へ 搬送する (周囲の人が判断)
<b>III度</b> 入院加療	下記の3つのうちいずれかを含む (C)中枢神経症状(意識障害 JCS≥2、小脳症状、痙攣発作) (H/K)肝・腎機能障害 (入院経過観察、入院加療が 必要な程度の肝または腎障害) (D)血液凝固異常(急性期DIC 診断基準(日本救急医学会)にて DICと診断)⇒III度の中でも重症型		入院加療 (場合により集中 治療)が必要 →体温管理 (体表冷却に加え、 体内冷却、血管内 冷却などを追加) 呼吸、循環管理 DIC治療	熱射病	III度か否かは 救急隊員や、 病院到着後の 診察・検査により 判断される



# 熱中症予防

