

熱中症の予防と緊急時の対応方法

◆自分で水分・塩分をとれなければ、意識がなければ
→すぐに病院へ。

◆熱中症予防のポイント

○暑さ指数参考。指数25以上は警戒、28以上なら嚴重警戒

○居宅：居室の状況設定、体調、水分摂取等が大事

○外出：出発時の打合せが大事。

（体調、荷物、衣類、外出ルートを再確認）

◆熱中症、ケガ、発作等、緊急事態を発見した場合には、
意識があるか、ないかを最初に確認。

意識障害の場合は緊急対応。

◆連絡先、対応方法は事前の取り決め通り。

（救急車、訪問看護師、医師、家族、その他）

【今回の流れ】

- ①アナウンス ブログに既出（会社HPより）
- ②福祉の現場では熱中症の事例件数が多い
- ③職場における熱中症対策が義務化（6月1日）
- ④暑さ指数 を参考にしていこう。
- ⑤熱中症の応急処置
- ⑥意識障害への対応 連絡先の確認方法
- ⑦熱中症の予防

- ⑧感想、ご意見 お願いします
アンケートへのリンク→→→



または、『事例一覧』や『スタッフページ』から

【福祉の現場では熱中症の事例件数が多い】

■熱中症の事例

ひやりと事故の中で、熱中症の割合は多い。

- ①ガイド中に利用者が or ヘルパーが、、、、
- ②入浴支援中のヘルパーが、、、、
- ③エアコンを使わない家で、、（高齢福祉に多い）
- ④訪問したら返答がない。

【職場における熱中症対策の義務化】

■令和7年6月1日施行

①体制整備 ②手順の周知 ③関係者への周知

■暑さ指数（WBGT）について

■マニュアルと動画

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の処置が肝心です。

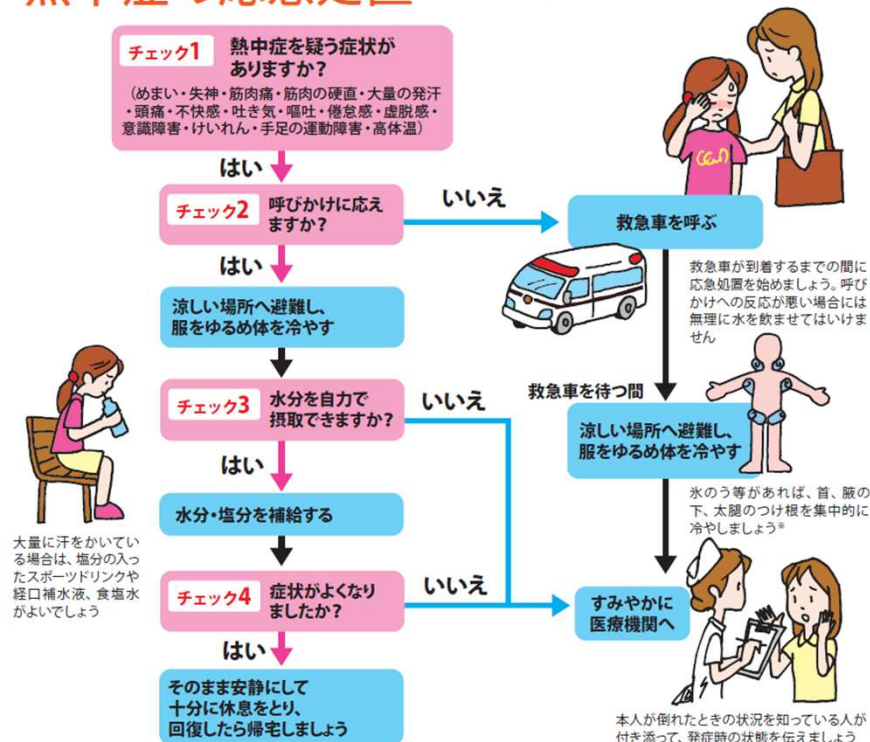
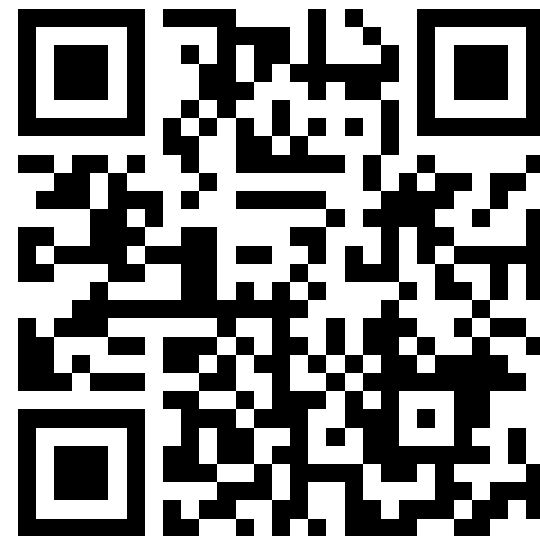


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

＜動画リンク＞

覚えておきたい

「熱中症」の応急手当



*スポーツや激しい作業・労働等によって起きる労作性熱中症の場合は、全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。

【暑さ指数（WBGT）について】

■暑さ指数（WBGT）

熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標です。

★熱中症のなりやすさは温度だけでは足りない

↓ ↓ ↓

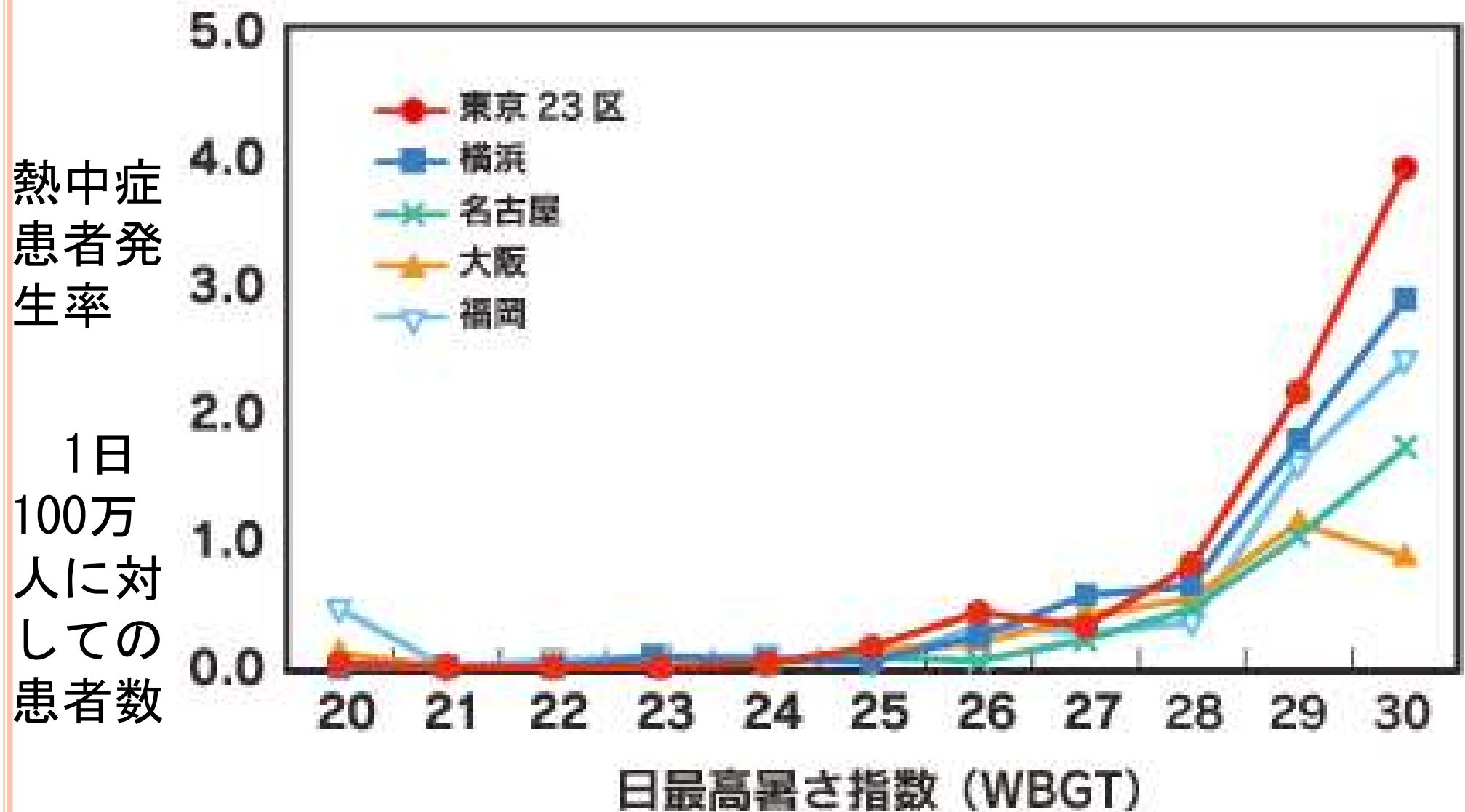
①湿度

②日射・輻射（ふくしゃ）など周辺の熱環境

③気温

3つを取り入れた指標

《暑さ指数が28（厳重警戒）を超えると 熱中症患者が著しく増加する》



《暑さ指数：運動に関する指針》

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31℃以上 35℃未満	28以上 31未満	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温 が上昇しやすい運動は避ける。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28℃以上 31℃未満	25以上 28未満	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水 分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24℃以上 28℃未満	21以上 25未満	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に 水分・塩分を補給する。
24℃未満	21未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は 必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので 注意。

《暑さ指数：日常生活に関する指針》

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
危険 (31以上)	すべての生活活動で おこる危険性	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。
厳重警戒 (28以上31未満)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25以上28未満)	中等度以上の生活 活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25未満)	強い生活活動で おこる危険性	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。

【熱中症の応急処置】

・動画リンク



チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？
(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

はい

水分・塩分を補給する

チェック4 症状がよくなりましたか？

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

いいえ

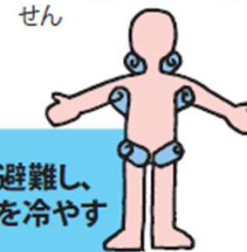
救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

救急車を待つ間

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



氷のう等があれば、首、腋の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう*

いいえ

いいえ

すみやかに医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の処置が肝心です。

図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

*スポーツや激しい作業・労働等によって起きる労作性熱中症の場合は、全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。

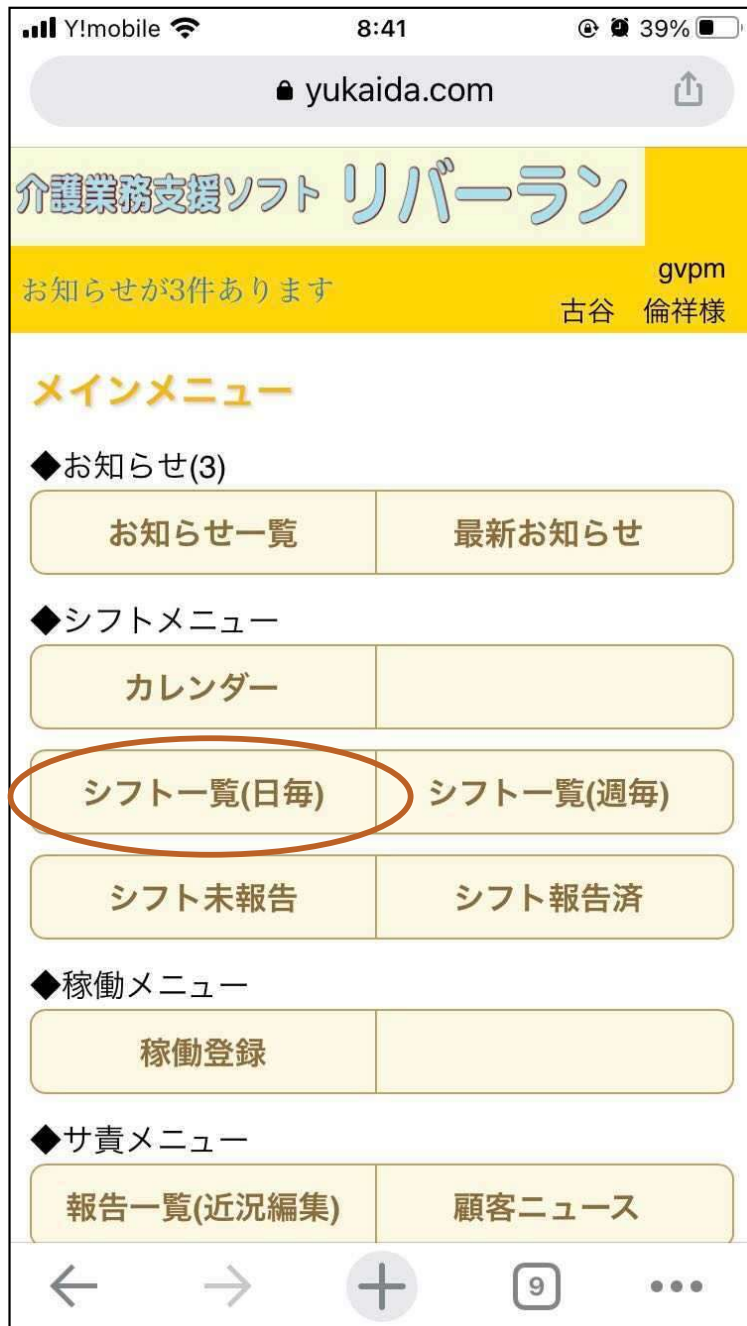
重症度	症状	対策
I 度 (応急処置と見守り)	•めまいがする、立ちくらみがする •筋肉が痛い。 •大量の汗が出る。	•涼しい場所に移り体を冷やし、水分・塩分をとる。 •改善しない又は悪化する場合は、病院へ行く。
II 度 (医療機関へ)	•頭が痛い。 •体がだるい、ぐったりする。力が入らない。 •吐き気がする。吐く。	•涼しい場所に移り、水分・塩分をとる。 •<u>(自分で水分・塩分をとれなければ)すぐに病院へ行く。</u>
III 度 (入院加療)	•意識がない。 •体にひきつけが起こる。けいれんする。 •まっすぐに走れない、歩けない。 •体温が高い。	(すぐに救急隊を要請してください！) •首や脇の下、足の付け根を水や氷で冷やし、すぐに救急車を要請する。

【意識障害への対応】

- ・ 緊急事態の場合（熱中症、ケガ、発作等）には、意識があるか、ないかを最初に確認します。
- ・ 意識障害があれば、緊急対応
- ・ すぐに救急車を呼ぶのか、
訪問看護師を呼ぶのか、ご家族を呼ぶのかは、
事前の取り決めで判断しましょう。

★事前の取り決めを確認しておくこと。
& その確認方法を知っておくこと。

《救急搬送時必要な情報》



Y!mobile 8:43 38%

yukaida.com

介護業務支援ソフト リバーラン

お知らせが3件あります gvpm 古谷 倫祥様

シフト内容

【概要】

顧客	会議 様	地図
介助日	08/05(金)	過去報告
	10:00~10:30	
スタッフ名	古谷 倫祥	ヒヤリ・事故
<介助内容>		今月：0件
ヘルパー定例会議8月分		指示書
<備考>		アセスメント
<近況スタッフ>	なし	

【詳細】

1 介助日 2022/08/05(金)

時刻 10:00~10:30

制度 会議

<内容>

<備考>



Y!mobile 8:43 37%

yukaida.com

介護業務支援ソフト リバーラン

お知らせが3件あります gvpm 古谷 倫祥様

指示書確認：会議

★★★★緊急時★★★★

【救急搬送時に必要な情報】

①住所：堺市中区〇〇〇〇

②氏名：〇川 〇〇（〇かわ 〇〇）

③性別：男

④生年月日：19〇〇/〇〇/〇〇

⑤緊急連絡先1：古谷 倫祥（担当サ責） 090-1955-1044

⑥緊急連絡先2：〇川 〇〇（母親） 090-〇〇〇〇-〇-〇〇〇〇

⑦今までにかかった病気やケガ、手術の情報、病院名

- ・自閉症（療育手帳A）
- ・腎不全。日野クリニックで透析週3回。

指示書には、

【緊急搬送時に必要な情報】

住所、氏名、性別、生年月日、緊急連絡先1、緊急連絡先2
今までにかかった病気やケガ、手術の情報、病院名
現在かかっている病気やケガ、手術の情報、病院名
現在飲んでいる内服薬の情報（お薬手帳または現物）
アレルギーの有無とアレルギー物質：

【事業所への連絡】

【サービスにおいて予見される危険と対応方法】

【その他関係機関の連絡先】

を載せています。以降は介護手順書が載せられている

【熱中症の予防】

- 日々の体調管理 + 暑さ指数の確認
- (そして例年と同じく) 準備を怠らない、油断しない

熱中症を防ぐためにできること

☑ 日傘・帽子の着用



帽子や日傘で直射日光を避けることが大切です。可能なら帽子と日傘を併用しましょう。

☑ 日傘の利用、こまめな休憩



日陰を選んで歩いたり、日陰でこまめな休憩をとって、ムリをしないようにしましょう。

☑ 水分・塩分補給



水分だけでなく、塩飴やスポーツドリンクなどで、汗で失われた塩分も一緒に補給しましょう。

☑ 体を冷やす



濡らしたタオルや、冷却シートなどの冷却グッズなどを利用して、体を直接冷やしましょう。

Q. 外出の前日と当日の朝にできることは？

A. 前日は十分な睡眠をとりましょう。当日の朝は、朝食と水分をしっかり摂り、体温を測るなど体調を確認しましょう。



★まずは予防が大事
○暑さ指数参考。

指数25以上は警戒、28以上なら嚴重警戒

○居宅：居室の状況設定、体調、水分摂取等が大事

○外出：出発時の打合せが大事。

（体調、荷物、衣類、外出ルートを再確認）

Q. 外出前に調べておきたいことは？

A. 外出のルート上で、日陰になる場所、ミストゾーン、障がい者用トイレ、エレベーターなどがどこにあるか調べておきましょう。競技場などでは医務室の場所も確認しましょう。



Q. 服装の注意点は？

A. 汗で濡れた服を着続けていると、通気性が悪くなり体温が下がりにくくなります。吸湿性・速乾性のある素材でできた下着やウエアを着用するとよいでしょう。

