

I 熱中症に気をつけましょう！



熱中症発生状況

令和6年度中に、県内のシルバー会員の熱中症は9件発生しています。
(一番多いのは草刈・除草作業で7件)

<重症事故の発生事例> 工場内での焼成等作業業務の男性会員が、
休憩中に体調が悪くなり、救急車で病院へ搬送された。
熱中症ステージⅢ（重症）と診断され、8日間の入院と休業22日となった。



熱中症は**予防**が大切です。
作業をするうえでの**予防対策**をしっかりと取りましょう。

1 作業前

- ☐ 熱中症警戒アラートを確認する。 ➡ 状況次第で作業の段取りを見直す。
- ☐ 体調は良いかななどの健康状態をチェックする。

2 作業中

- ☐ 屋外では特に、通気性の良い淡色系の長袖や長ズボン、帽子を着用する。
- ☐ 体温を下げる冷却タオル、ネッククーラーや空調服などの予防対策グッズを利用する。
- ☐ のどが渇く前に、こまめに水分と塩分を補給する。
- ☐ 暑い日や暑い時間帯は、できるだけ長時間作業を避ける。
- ☐ 暑さや作業の内容にあわせて、涼しい場所で休憩をこまめにとる。
- ☐ 熱中症の発見が遅れないように、屋外での作業はできるだけ複数人で行う。



3 暑熱順化

暑さに慣れる（暑熱順化） ➡ 早く汗が出る ➡ 体温の上昇を食い止める
～体を熱中症対応モードにして、暑さに強い体を作りましょう～

- ☐ 暑くなり始めた時期から、適度な運動などをして汗をかく。
- ☐ 2週間程度継続して行い、暑さに慣れる。



熱中症の症状と応急処置

チェック1 熱中症を疑う症状はありますか？

はい

・めまい・失神・立ちくらみ・筋肉の硬直・大量の発汗
・頭痛・不快感・吐き気・おう吐・倦怠感・虚脱感

チェック2 呼びかけに反応しますか？

はい

・意識がない・呼び掛けに応じない
・けいれん、手足の運動障害 など

いいえ

救急車「119番」を要請しましょう

涼しい場所へ避難し
服をゆるめ体を冷やしましょう



救急車が
到着するまでの間に
応急処置をしましょう

チェック3 水分は自力で摂取できますか？

はい

水分・塩分を補給しましょう

いいえ

涼しい場所へ避難し
服をゆるめ体を冷やしましょう

チェック4 症状はよくなりましたか？

はい

そのまま安静にして十分休憩をとり、回復したら帰宅しましょう

いいえ

すみやかに医療機関へ



Ⅱ ハチ刺されに気をつけましょう！

ハチ刺され発生状況

令和6年度中に、県内のシルバー会員のハチ刺されは34件発生し、毎年、6月～9月に集中しています。

34件の内訳⇒草刈・除草作業22件、剪定・伐採作業7件、清掃作業他5件



ハチに刺されないために

- ☐ 作業前にハチが飛んでいないか、必ず作業現場の状況を確認する。
- ☐ ハチの巣があれば、発注者に駆除を依頼し、駆除が済んでから作業を行う。
- ☐ 「巣に近寄らない」「巣に振動などの刺激を与えない」「巣の近くでは作業しない」
- ☐ 常に「ハチ撃退スプレー」を携帯し、必要に応じて使用する。
- ☐ ヘアスプレー、ヘアトニック、香水、甘いジュースや汗の匂いなどに反応して攻撃したり集まるので、匂いなどで刺激しないようにする。
- ☐ 黒色のものを攻撃するので、着用しないようにする。
- ☐ 長袖や帽子、手袋などで肌の露出を避ける。フェイスネットの活用も有効です。



ハチに刺されたら

- ① 速やかに安全な場所に避難する。
- ② 患部を流水で洗い流しながら、毒を絞り出す。
(毒を吸い出すためにポイズンリムーバー【吸引器】の使用も有効！
口で毒を吸い出すのは、NG)
- ③ 保冷剤や水、濡れタオルなどで患部を冷やして、毒が回るのをおさえる。
- ④ できるだけ早めに医療機関を受診する。



アナフィラキシーショックに気をつけて！

過去にハチに刺されたことがある場合、「アナフィラキシーショック」を起こす危険があります。血液検査でハチに対する抗体検査をおすすめします。



公益社団法人石川県シルバー人材センター連合会

〒920-0862 金沢市芳斉1丁目15番15号
TEL: 076-222-4680 FAX: 076-222-4681