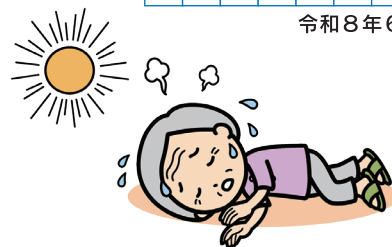


シルバー会員のみなさまへ

I 防ごう！熱中症

熱中症は命にかかわる病気です。
でも、適切な予防・対処を行えば、防ぐことができます。

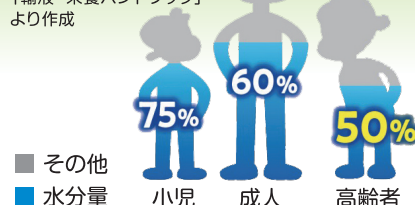


高齢者は特に注意が必要！

- 体内の水分量が不足しがちです。
- 加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。
- 暑さに対する体の調節機能が低下します。

体内の水分量

〔輸液・栄養ハンドブック〕
より作成



熱中症発生状況

令和7年度中に、県内シルバー会員の熱中症は4件発生（うち草刈・除草作業中に3件）

<迅速かつ適切な応急処置が成功した事故事例>

草刈業務の男性会員が休憩中に、一時的に意識がなくなったが、一緒に作業中の会員たちが、当該会員の体を冷やしたり、救急車をすぐに要請するなど、**迅速かつ適切な応急処置を行った**ため、救急車の到着時には意識が回復し、**重篤な事故にはならなかった**。

熱中症が疑われる人を見つけたら？

「初期症状の放置・対応の遅れ」が重症化の原因！

落ちついて状況を確認してから応急処置をしましょう。

（裏面参照）

予防1 就業につく前から、暑さに備えた体づくりをする

体を暑さに慣らす（暑熱順化） → 早く汗が出る → 体温の上昇を食い止める

- 日頃から、ウォーキングなど適度な運動をして汗をかく。
- 就業の2週間程度前から継続して行い、暑さに慣れておく。

ラジオ体操 ウォーキング



予防2 作業前に確認

- 熱中症警戒アラート、暑さ指数（WBGT値）を活用して熱中症のリスクを確認する。
- 体調は良いかなどの健康状態をチェックする。
- 緊急時の連絡先や手段、搬送先、応急処置など必要な手順を確認する。

状況次第で作業の段取りを見直す。

暑さ指数（WBGT）

危険（31以上）

嚴重警戒（28～31）

警戒（25～28）

注意（25未満）

防止3 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い、お互いに声をかけながら作業をする。（一人作業はできるだけ避け、休憩時間を含め一人にしない。）
- 体調不良はすぐ報告する。

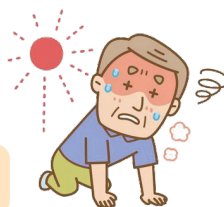


熱中症の症状と応急処置

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



最初の処置が肝心！



チェック2 呼びかけに応えますか？

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



救急車が到着するまでの間に応急処置をしましょう

涼しい場所へ避難し
 服をゆるめ体を冷やしましょう

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 気をつけよう！

事故の型別で最も多い

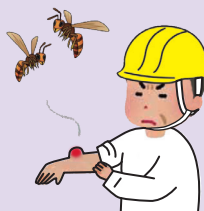
ハチ刺され

ハチ刺され発生状況

令和7年度中に、県内のシルバー会員のハチ刺されは28件発生
 (28件の内訳⇒草刈・除草作業17件、
 剪定・伐採作業10件、公園管理1件)
 毎年、6月～10月に集中

<アナフィラキシーショック症状が発生！>

草刈作業中、左手甲をハチに刺され、
 アナフィラキシーショックの症状が出た。
 他の会員がすぐに病院へ連れていき、大事に至らずに済みました。

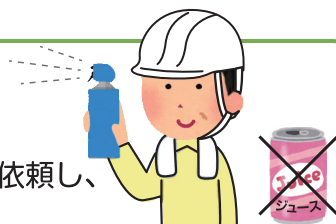


アナフィラキシーショックとは？

- ・ハチ毒に対して全身性のアレルギー反応が引き起こされ、血圧の低下や意識状態の悪化が出現した状態を指します。
- ・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。

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。
- ハチが寄りつきにくい淡い色や薄い色、白や黄色を基調とした服装をする。(ハチが攻撃する黒色はNG)
- 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)



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【吸引機】の使用も有効！)
□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。

