

2026年8月号さんぽだより

# 熱中症かな？と思ったら

## 早めの対応が重症化を防ぎます！

熱中症は暑さだけでなく、体調や生活習慣、作業環境などさまざまな要因が重なることで起こります。  
「いつもと違う」を見逃さず早めに対応することが大切です。

### 重症化の要因

#### 個人要因

- 朝食を食べていない
- 睡眠不足
- 前日の飲酒・二日酔い
- 水分不足・脱水
- 発熱・下痢などの体調不良
- 糖尿病・高血圧などの持病
- 肥満
- 高齢

#### 環境要因

- 高温多湿
- 風が弱い
- 風通しが悪い
- WBGTが高い
- 急に暑くなった日
- 日差しが強い
- 直射日光

#### 作業要因

- 長時間の連続作業
- 重量物の取り扱い
- 一人作業
- 防護服・保護具の着用
- 屋外・高温環境での作業
- 休憩が取りにくい

### 重症化予防のポイント

「いつもと違う」  
に気づく



体調不良者を  
一人にしない



救急車到着まで  
冷やし続ける



職場の安全と健康づくりのご相談はお気軽にご連絡ください

株式会社サンポチャート

所在地：愛知県名古屋市昭和区鶴舞1丁目2番32号

電話番号：0561-50-2644

メールアドレス：info@sampo-chart.com