

# 熱中症を疑ったときは何をすべきか？

重症度

**I度** 現場での応急処置で対応できる軽症

めまい・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗

**II度** 病院への搬送を必要とする中等症

頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感

**III度** 入院して集中治療の必要性のある重症

意識障害・けいれん・高体温・手足の運動障害

**HELP!** 処置が遅れると**死**に至ります!!

本人が**我慢をせず**、同僚など周囲の人へ**症状を伝えましょう!**

※「熱中症環境保健マニュアル 2018」(環境省)([https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness\\_manual.php](https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.php))を加工して作成

## 熱中症を疑う症状

- ◆めまい、たちくらみ
- ◆足がつる、手足がしびれた感じ
- ◆汗をふいてもふいても出てくる
- ◆頭痛 ◆吐き気、嘔吐 ◆身体がだるい
- ◆意識がなんとなくおかしい

check 1 意識の有無

ない

ある

**救急隊を要請**

要請したらすぐに応急処置を!!  
涼しい場所へ避難、冷却を開始

## 現場での応急処置① 涼しい場所へ避難



## 体温の冷却はできるだけ早く行う!!

重症者を救命できるかどうかは、**いかに早く体温を下げる**ことができるかにかかっています。

## 現場での応急処置② 脱衣と冷却



「呼び掛けや刺激に対する反応がおかしい」「応えない」「意識障害がある」時  
誤って水分が気道に流れ込む可能性があります!

## 現場での応急処置③ 水分・塩分の補給



- ・冷たい水を与える。
- ・大量の発汗があった場合には塩分補給も必要。補給にはスポーツドリンクや食塩水(1Lに1~2gの食塩)、特に**症状が出てしまった後は、経口補水液が有効**です。

check 2 水分を自力で摂取できるか?

できる

できない

回復しない

**医療機関へ救急搬送**

熱中症の半数近くは医療機関での輸液(静脈注射による水分の投与)や厳重な管理(血圧や尿量のモニタリングなど)が必要です。

**豆知識** 八十八夜の5月2日(うるう年は5月1日)は緑茶の日です。八十八夜という字は末広がりの「八」が重なっているため、この日に摘んだお茶は大変縁起がよく「飲むと寿命が延びる」と言われており、また古くから仙薬(せんやく)と称されるほど栄養価が高いことで知られています。緑茶の日にもいつもより少し贅沢なお茶を用意して、楽しんでみてはいかがでしょうか。

**レンタルのニッケン**

ホームページでも最新情報をお届けしています。是非ご覧ください。

**安全ニュースのご活用についてお願い**

弊社は皆様の、安全作業に関するよりよい情報をご提供するため、安全ニュースの製作・配布に取り組んでおります。下記、ご理解いただき、ご活用いただけますようお願い致します。

- 安全ニュースの一部または全部において、個人・法人を問わず、弊社および引用先(各種団体など)の許諾を得ず、いかなる方法においても、営利目的にて、無断で販売・複写・複製・貸貸・加工・加筆および、公衆送信(インターネットやそれに類した送信)などを利用して提供することを禁じております。
- 弊社は、本紙の内容において如何なる保証も行いません。
- 本紙内容にて発生した障害および事故についても、弊社は一切責任を負いません。

**安全運転アドバイス掲載中!**

関係会社 エヌエスサービス株式会社では安全運転に関する情報をホームページにて掲載中。安全運転の推進活動などにお役立てください!

毎月更新 携帯ではこちらから!

<http://www.nss-corp.co.jp/drive.html>

安全ニュースで取り上げて欲しい題材やご意見ご要望などがございましたらeメールをご活用ください **e-mail: [nikken@rental.co.jp](mailto:nikken@rental.co.jp)**



## 特集 水防月間

- 顕著な災害を起こした自然現象(水害)
- 目次
- いざ!というときのために
- ご存知ですか?防災カードゲーム
- 熱中症を疑ったときは何をすべきか?

2020年  
6月号の予告

全国安全週間

## 顕著な災害を起こした自然現象(水害)

※参考:「災害情報一覧」(消防庁)(<https://www.fdma.go.jp/disaster/info/>)  
[災害をもたらした気象事例(平成元年~本年)](気象庁)([https://www.data.jma.go.jp/obd/stats/data/bosai/report/index\\_1989.html](https://www.data.jma.go.jp/obd/stats/data/bosai/report/index_1989.html))  
[令和元年台風第15号による対応](国土交通省関東地方整備局)(<https://www.ktr.mlit.go.jp/bousai/index0000050.html>)  
[令和元年台風第19号による被害等](国土交通省)([http://www.mlit.go.jp/river/shinngikai\\_blog/hazard\\_risk/dai04kai/dai04kai\\_sankosiryu01.pdf](http://www.mlit.go.jp/river/shinngikai_blog/hazard_risk/dai04kai/dai04kai_sankosiryu01.pdf))を加工して作成

### 令和元年10月 台風第19号

- 死傷・行方不明者 483人
- 住家全・半壊 32,918棟
- 床上浸水 7,837棟

1都12県に大雨特別警報が発表され、広い範囲で河川の氾濫が相次いだほか、土砂災害や浸水害、人的被害、住家被害、ライフラインへの被害が発生した。

※地図は被害が大きかったと思われる地域を示しており、数値は全国の合計になります。

### 平成28年8月 台風第10号

- 死傷・行方不明者 43人
- 住家全・半壊 2,799棟
- 床上浸水 279棟

岩手県大船渡市付近に上陸。台風が東北地方太平洋側に上陸したことは、気象庁が1951年に統計を開始して以来、初めて。

### 平成30年6・7月 平成30年7月豪雨

- 死傷・行方不明者 755人
- 住家全・半壊 18,129棟
- 床上浸水 6,982棟

1府10県に特別警報が発表され、河川の氾濫、浸水害、土砂災害等が発生し、死者・行方不明者が多数となる甚大な災害となった。

### 令和元年9月 台風第15号

- 死傷者 153人
- 住家全・半壊 4,595棟
- 床上浸水 121棟

関東地方では観測史上1位の最大風速や最大瞬間風速を観測したところがあり、東北地方でも局地的に激しい雨が降って大雨となった。

### 平成29年10月 台風第21号

- 死傷者 253人
- 住家全・半壊 498棟
- 床上浸水 2,794棟

21日~23日にかけての降水量が近畿地方や東海地方を中心に500ミリを超える記録的な大雨となった。

### 平成30年9月 台風第21号

- 死傷者 994人
- 住家全・半壊 901棟
- 床上浸水 244棟

最大瞬間風速58.1メートルとなる猛烈な風を観測し、3日~5日までの総降水量が300ミリを超えたところがあった。

### 平成30年9月・10月 台風第24号

- 死傷者 235人
- 住家全・半壊 466棟
- 床上浸水 326棟

9月28日~10月1日までの総降水量が400ミリを超えたところや、9月の月降水量平年値を超えたところがあった。

## 災害の発生時期

	6月	7月	8月	9月	10月
平成28年 8月 台風第10号			8/29~31		
平成29年10月 台風第21号				10/21~23	
平成30年6・7月 平成30年7月豪雨		6/28~7/8			
平成30年 9月 台風第21号			9/3~5		
平成30年9・10月 台風第24号				9/28~10/1	
令和元年 9月 台風第15号				9/9~10	
令和元年10月 台風第19号					10/10~13

# いざ!というときのために

※参考:[水防月間](国土交通省)(<https://www.mlit.go.jp/common/001286972.pdf>)を加工して作成

## 事前の備え

### 「水害のリスク」・「避難場所」・「避難経路」を確認

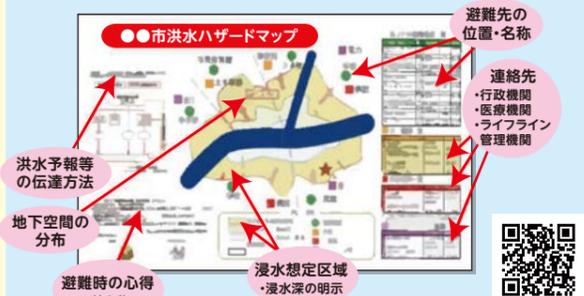
- 想定される、浸水の「有無」・「深さ」・「継続時間」
- 「早期の立ち退き避難が必要な区域」に位置づけられているか
- 避難場所、避難経路
- 避難経路は安全か
- 避難場所への移動時間
- 雨量や河川水位情報等の入手方法

### 避難行動の確認

- 洪水予報や避難勧告等の防災情報の種類と内容
- 避難するタイミング
- 避難時の持ち出し品の準備
- 家族が離れているときの「安全確認方法」
- 避難訓練への参加

### 洪水ハザードマップで「身の周りの水害リスクや避難行動に必要な情報」を知る

想定される最大規模の降雨により、河川が氾濫した場合の浸水する範囲や水深、自治体が指定する避難場所、洪水予報や避難勧告等の種類と意味、避難時の心得等、洪水発生時に必要となる情報が記載されています。



<https://disaportal.gsi.go.jp/>

### 浸水ナビで「自宅の浸水リスク」を知る

堤防の決壊地点の設定、浸水していく状況、指定した地点における浸水の深さの時間変化等をアニメーションで表示できるので、避難計画を作る際に有効です。



<https://suiboumap.gsi.go.jp/>

## 台風や大雨が近づいたら

### 気象情報や河川情報に注意

- テレビ、インターネット、ラジオなどを活用して付近を流れる河川の水位情報(右記)や雨量の情報、気象予警報、洪水予警報を把握
- 家族や、隣近所に声掛けをし、早めに避難をする

### 川の防災情報で「洪水の危険性」を知る

川の水位や雨の状況をリアルタイムで確認でき、河川に設置されたカメラの映像により状況を知ることができます。



<https://www.river.go.jp/>

## 被害が発生する前に

### 身を守るための行動をとる

- 川や用水路の様子を見に行かない
- 避難が遅れた場合は、近隣の丈夫な建物の高い場所に避難
- 水の中を歩き避難する場合は、杖等を持ち移動する  
※濁水で足下が確認できないため

### DiMAPSで「最新の災害情報」を知る

被災地の航空写真、被害情報などが、ほぼリアルタイムで地図上に表示されます。



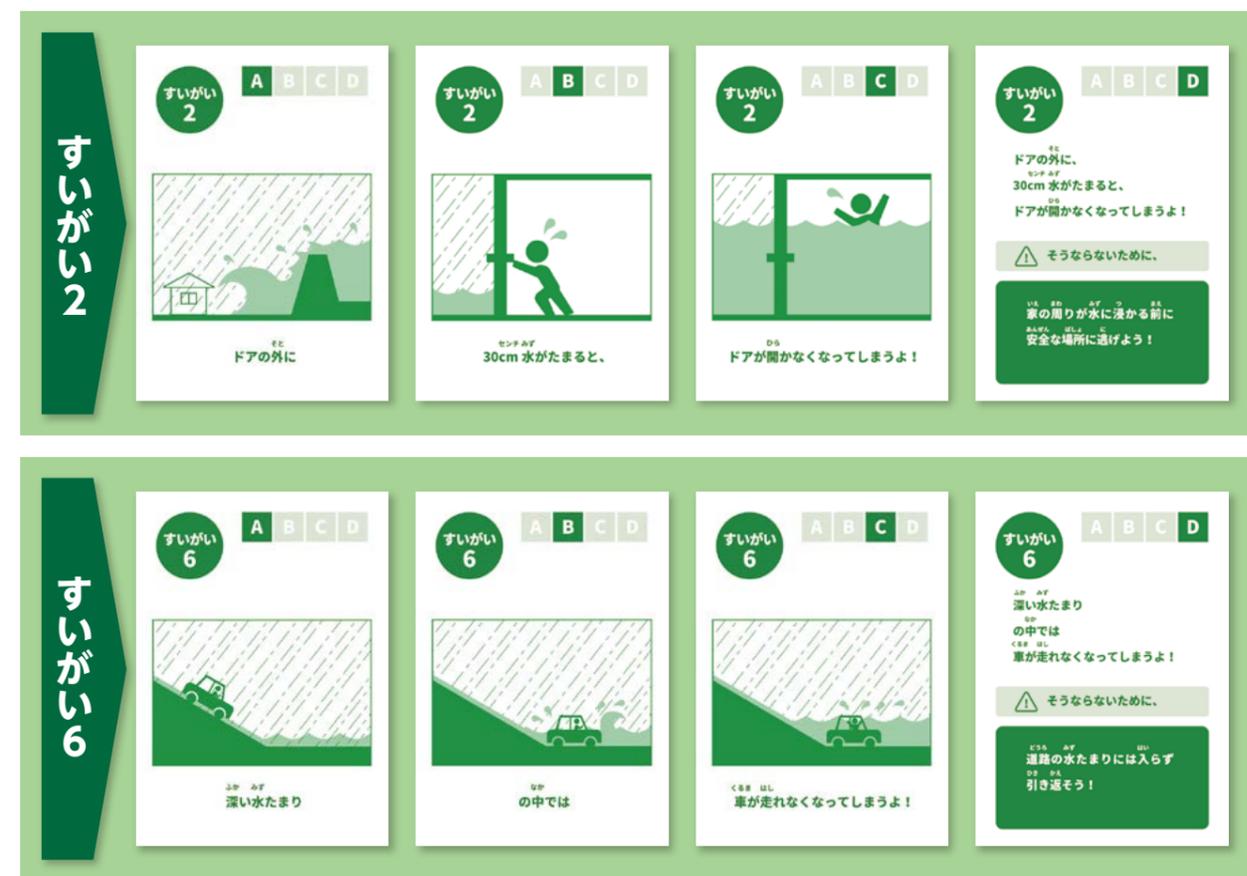
<http://www.mlit.go.jp/saigai/dimaps/>

# ご存知ですか?防災カードゲーム

※参考:[防災カードゲーム「このつぎなにおきるかな?」](国土交通省)([https://www.mlit.go.jp/saigai/saigai01\\_tk\\_000005.html](https://www.mlit.go.jp/saigai/saigai01_tk_000005.html))を加工して作成

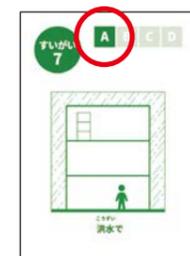
国土交通省が作成した遊びながら防災について学ぶことができる防災カードゲーム「このつぎなにおきるかな?」をご紹介します。水害の状況が7種類に分類され、発生したときに起こる危険と注意事項がカードになっています。

## カードのご紹介※全7種類内の2種類



参加人数  
2人~4人

遊び方「防災7ならべ」※トランプの「7ならべ」に似たルールです



- ① 「すいがい」1~7のAと書かれたカードを番号順に並べる。
- ② 参加者に、5枚程度カードを配る。余ったカードは裏面にして山札カードにする。
- ③ 最初の参加者が、手持ちカードの中からBと書かれたカードを同じ種類のAのカードに並べて出す。同じ種類のカードで、B→C→Dと続くカードを持っている場合は、1回の中で続けて出すことができる。無い場合、山札カードを引き、Aに続くカードであれば、置くことができる。無ければ手持ちのカードにして、次の人にパスする。
- ④ 2番目以降の参加者は、③を繰り返す。
- ⑤ Dのカードを出した参加者は、ABCカードのコメントと、Dカードに記載されている注意事項を声に出して読み上げる。
- ⑥ 最初に手持ちカードが無くなった参加者が勝ちとなる。



その他の遊び方や、カードのダウンロードは下記「国土交通省」ホームページをご覧ください。

すいがい 防災カード

検索

[https://www.mlit.go.jp/saigai/saigai01\\_tk\\_000005.html](https://www.mlit.go.jp/saigai/saigai01_tk_000005.html)