

# 熱中症対策マニュアル

ロジスティック・プランニング・スタッフサービス(株)

【交通警備・施設警備部門用】

## 1. 目的

高温・多湿な環境下において、警備業務従事者が熱中症を未然に防止し、安全に勤務できるよう、対策手順と対応方法を明文化する。

## 2. 適用範囲

- ・常駐・交通誘導・巡回警備業務に従事する全社員・契約社員・アルバイト
- ・各現場の安全衛生管理者および警備管理責任者

## 3. 熱中症の主な症状と段階

| 症状レベル | 症状例                       | 対応                 |
|-------|---------------------------|--------------------|
| 軽度    | めまい、立ちくらみ、大量の汗、筋肉痛（こむら返り） | 涼しい場所で休ませ、水分・塩分補給  |
| 中等度   | 頭痛、吐き気、倦怠感、意識がぼんやり        | 速やかに冷却、様子を見て医療機関へ  |
| 重度    | 意識混濁、けいれん、返答が曖昧           | 直ちに 119 番通報、救急搬送対応 |

## 4. 日常的な熱中症予防策

### ◆ 日常の健康管理

- ・十分な睡眠をとる
- ・バランスの取れた食事
- ・無理のない範囲で体を暑さに慣らす
- ・体調が悪く感じたらずぐに休憩

### ◆ 水分・塩分補給

- ・1 時間に 1 回の水分補給（250ml/h 目安）

- ・スポーツドリンクまたは塩飴を携帯
- ・のどが渇く前にこまめに飲む習慣をつける

#### ◆ 服装・装備

- ・夏季専用の通気性の良い制服・帽子を着用
- ・空調服、吸汗速乾インナー着用
- ・ネッククーラー、冷却タオル、冷却スプレーを活用

#### ◆ 休憩

- ・高温日には1時間あたり5～10分の休憩を確保
- ・必ず日陰・冷房環境のある場所へ移動
- ・クールオアシス(府・市町村・民間施設・民間店舗)
- ・衣服の緩和・冷却グッズの活用

## 5. 現場管理者の義務

- ・毎朝の気温・WBGT 指数の確認、熱中症警戒アラートの活用
- ・警備員の健康状態・服薬・前日の体調不良者のチェック
- ・備品（ドリンク、冷却用品）の在庫確認と補充
- ・体調が悪い者の業務中止および帰宅対応
- ・万一の際の緊急連絡体制の確認

## 6. 熱中症発生時の対応フロー

1. 異常を訴えた場合、すぐに日陰または涼しい場所に避難)
  2. 現場監督・現場責任者へ報告  
ロジプラ 大阪事業所（TEL：06-6131-0166）に報告・記録（報告書提出）
  3. 衣服を緩め、首・脇・足の付け根を冷却
  4. 水分・塩分補給（意識がある場合）
  5. 意識障害や嘔吐がある場合は119番通報・救急搬送
- ※ 自力で水分摂取できても体調が急変する場合もあるため、判断に迷った際は  
救急相談センター「☎ # 7 1 1 9」へ連絡して指示を仰ぐ

## 7. 持参・常備すべき備品

- ・スポーツドリンク／塩飴
- ・凍らせたペットボトル／保冷剤

- ・ 冷却スプレー／冷却タオル／タオル
- ・ 健康チェック表
- ・ 熱中症対応マニュアル（印刷配布）

## 8. 教育・訓練

- ・ 毎年 5～6 月に熱中症対策の社内研修を実施
- ・ 配属前研修で熱中症のリスクと対応方法を周知

## 9. 特記事項

- ・ 熱中症の発生には体調や健康状態が影響する  
体調が悪い時や体温調節機能が弱っているときは、いつもより熱中症の危険が高まる
- ・ 交通誘導警備の場合、アスファルト上での直射日光により輻射熱が強く、  
熱中症リスクが高い
- ・ 施設警備の場合、空調の効いた建物から屋外巡回へ出た際に急激な温度差で  
体温調整が乱れる、また冷房の効いており「のどの渇き」に気づかない事がある
- ・ 高齢者・持病のある方・新任者は特に配慮する
- ・ 日々の声かけと連携が事故防止の鍵

## 10. 最後に

熱中症は「正しい知識」と「事前の準備」で防げます。命に関わるリスクを軽視せず、全員で声をかけ合い、安全な職場を守りましょう

### 高齢者の注意点

- のどがかわかなくても水分補給
- 部屋の温湿度をこまめに測る

○高齢者は温湿度に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。

○室内に温湿度計を置き、こまめに水分を補給することを心掛けましょう。

### 幼児は特に注意



○晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなるため、車いすの方、幼児、ペットは大人以上に暑い環境にいます。

○幼児は体温調節機能が十分発達していないため、熱性痙攣者は体温調節機能が十分に発揮できないため、特に注意が必要です。

## 熱中症 ～ご存じですか？ 予防・対処法～

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう！



めまい  
立ちくらみ  
筋肉痛  
汗がとまらない

頭痛  
吐き気  
体がだるい(倦怠感)  
虚脱感

意識がない  
けいれん  
高い体温である  
呼びかけに対し  
返事がおかしい  
まっすぐに歩けない、  
走れない

◆ 環境省 熱中症予防情報サイト <http://www.wbgt.env.go.jp/>

◆ 熱中症環境保健マニュアル [http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness\\_manual.php](http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.php)

◆ 夏季のイベントにおける熱中症対策ガイドライン [http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness\\_guide.php](http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_guide.php)

◆ 熱中症による救急搬送人員数（消防庁） [http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldlist9\\_2.html](http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldlist9_2.html)

◆ スマートフォン版 環境省 熱中症予防情報サイト <http://www.wbgt.env.go.jp/sp>

◆ 携帯サイト版 環境省 熱中症予防情報サイト <http://www.wbgt.env.go.jp/kt>

環境省環境保健部 環境安全課  
〒100-8975 東京都千代田区霞が関 1-2-2 中央合同庁舎 5 号館  
TEL:03-3581-3351（内線）

### 熱中症は予防が大切です

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体質や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

#### こんな日は熱中症に注意



気温が高い  
湿度が高い  
風が弱い  
急に暑くなった

#### こんな人は特に注意



脱水の人  
持病のある人  
高齢者・幼児  
体質の悪い人  
暑さに慣れていない人

#### 熱中症の予防法



日傘・帽子  
涼しい服装  
水分をこまめにとる  
暑いときには無理をしない  
日陰を利用  
こまめに休憩

**\*急に暑くなった日や活動の初日などは特に注意**

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日経たないと、体温調節が上手にできません。このため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

**\*汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに**

### 熱中症になったときには

#### 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、状況を確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。

**チェック1** 熱中症を疑う症状が  
ありますか？  
(めまい・気管・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・顔面・手足のしびれ・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・皮膚湿潤)

はい → **救急車を呼ぶ**  
救急車が到着するまでの間に涼しい場所へ避難し、呼びかけへの反応が弱い場合は無理に水を飲ませずにはいましょう。

いいえ → **チェック2** 呼びかけに反応しますか？

はい → **涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす**

いいえ → **救急車を呼ぶ**  
涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす。

大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう。

**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**

いいえ → **救急車へ**  
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る。回復したら帰宅しましょう**

いいえ → **救急車へ**  
本人が無ければその状況を知っている人が付いて、病院での処置を伝えましょう。

環境省

熱中症の詳しい情報については、熱中症予防情報サイトをご覧ください  
 環境省熱中症予防情報サイト：<https://www.wbgt.env.go.jp>

