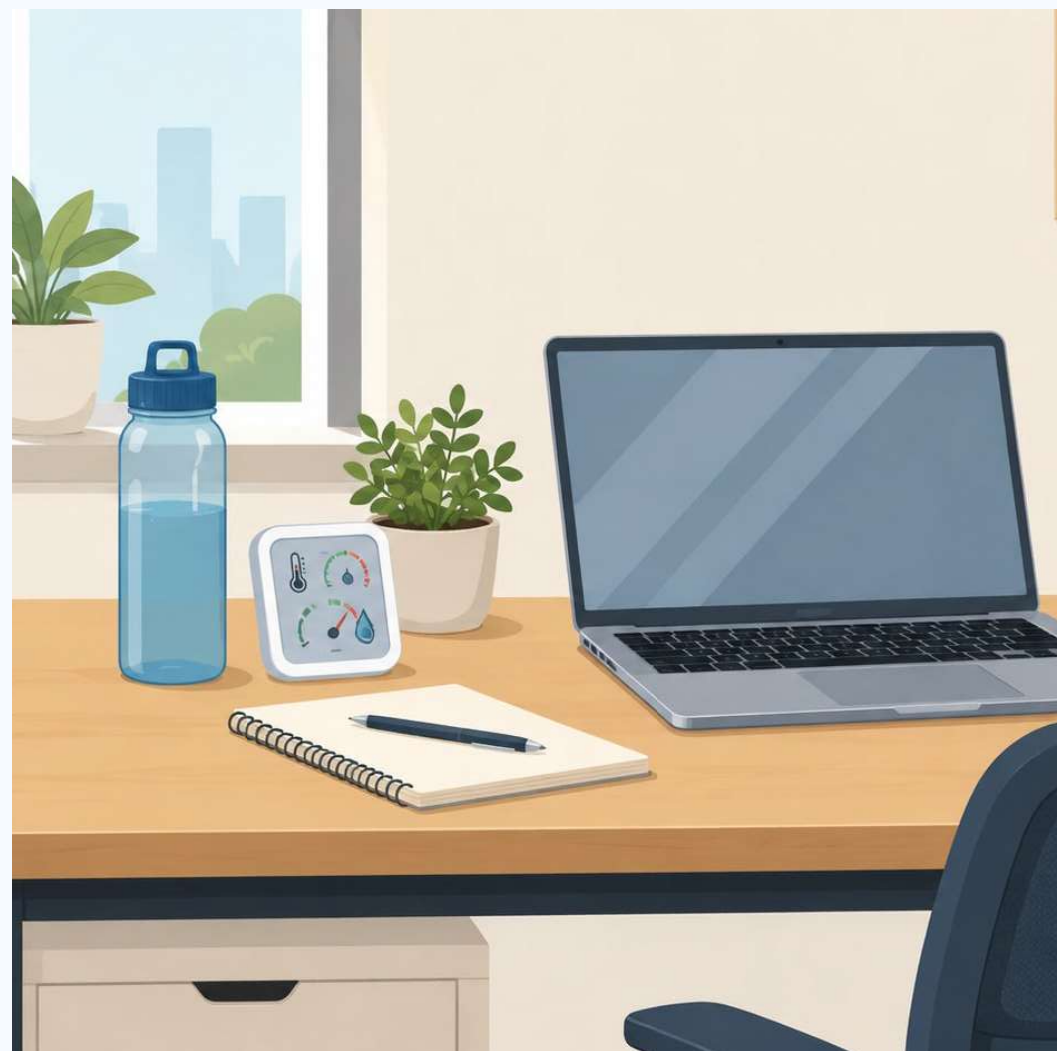


事務系職員のための

熱中症予防

「室内だから大丈夫」ではなく
“いつもと違う”に早く気づく

池上内科循環器内科クリニック
池上 晴彦



なぜ事務職場でも熱中症対策が必要か

屋内・通勤・外出・会議室など、リスクは意外な場所にあります

事務職の熱中症は 「じわじわ型」が多い

冷房が効きにくい席・会議室・倉庫で起きる

水分を後回しにして集中し続ける

通勤や外回りで体内に熱がたまる

朝の体調不良が午後に悪化する



熱中症は「体温調節の破綻」

汗をかく力・血流・水分量が追いつかなくなる状態です

入ってくる熱 > 逃がす熱

気温だけでなく、湿度・風・輻射熱が重要

汗で水分・塩分が失われる

脱水になると、さらに熱が逃げにくい

暑さ
湿度
無風



体内に
熱がこもる

事務職場の「落とし穴」

暑さは、デスク・会議室・移動中に分散して存在します

冷房がある場所でも 油断しない

窓際・西日・コピー機周辺は熱がこもりやすい

会議室は人数が増えると湿度・CO₂も上がる

昼休みの外出後、戻ってから症状が出ることも

在宅勤務では室温管理が自己責任になりやすい



判断は「気温」だけでなくWBGTで

WBGTは湿度・日射/輻射・気温を取り入れた熱中症予防の指数です

WBGT 28以上で 厳重警戒の目安

注意

21～25未満

警戒

25～28未満

厳重警戒

28～31未満

危険

31以上

- ✓ 朝礼・始業前に「今日の暑さ指数」を確認
- ✓ 実測できる場所では、職場内の暑さも確認
- ✓ 暑さ指数が高い日は「無理をしない判断」を先に決める

熱中症警戒アラートは「行動開始の合図」

アラートが出たら、全員で予防行動のレベルを上げます

アラートの日 “いつも通り”をやめる

屋内ではエアコン等を適切に使用する

こまめな休憩・水分・塩分補給を意識する

不要不急の外出・屋外活動は見直す

互いに声をかけ、体調不良者を見逃さない



職場環境：まず「涼しい場所」を作る

温度設定よりも、実際に働く人が暑さを感じない環境が重要です

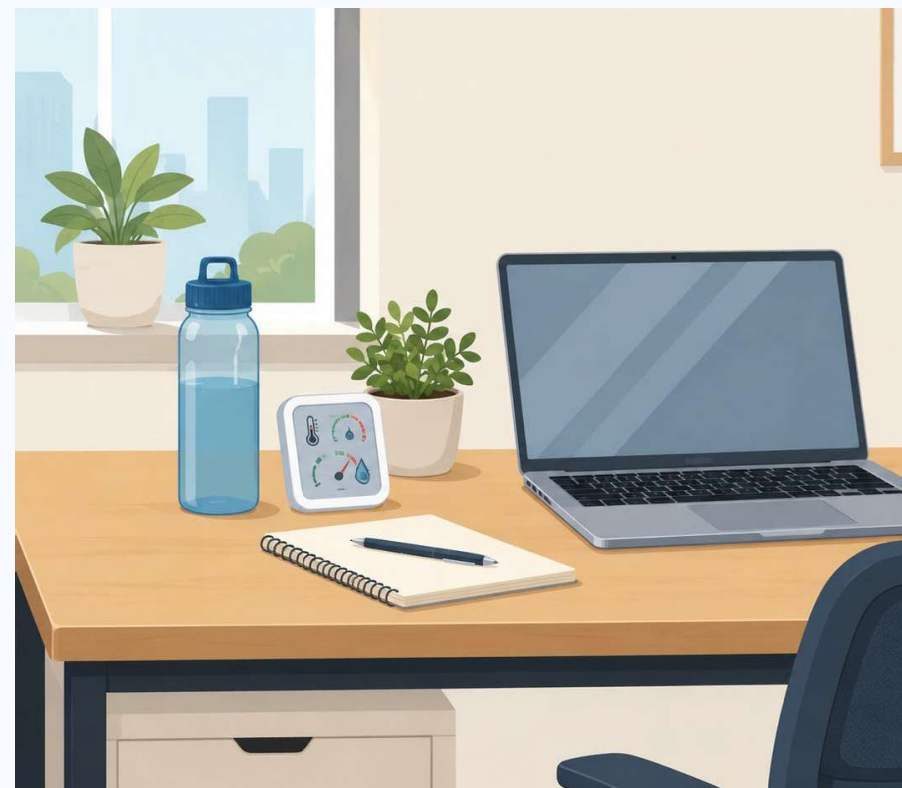
我慢の節電より 安全な室温管理

席ごとの暑さのムラを確認する

ブラインド・遮熱・サーキュレーターを活用

冷房が届かない場所では作業時間を短くする

暑い会議室は「短時間・少人数・換気」で運用

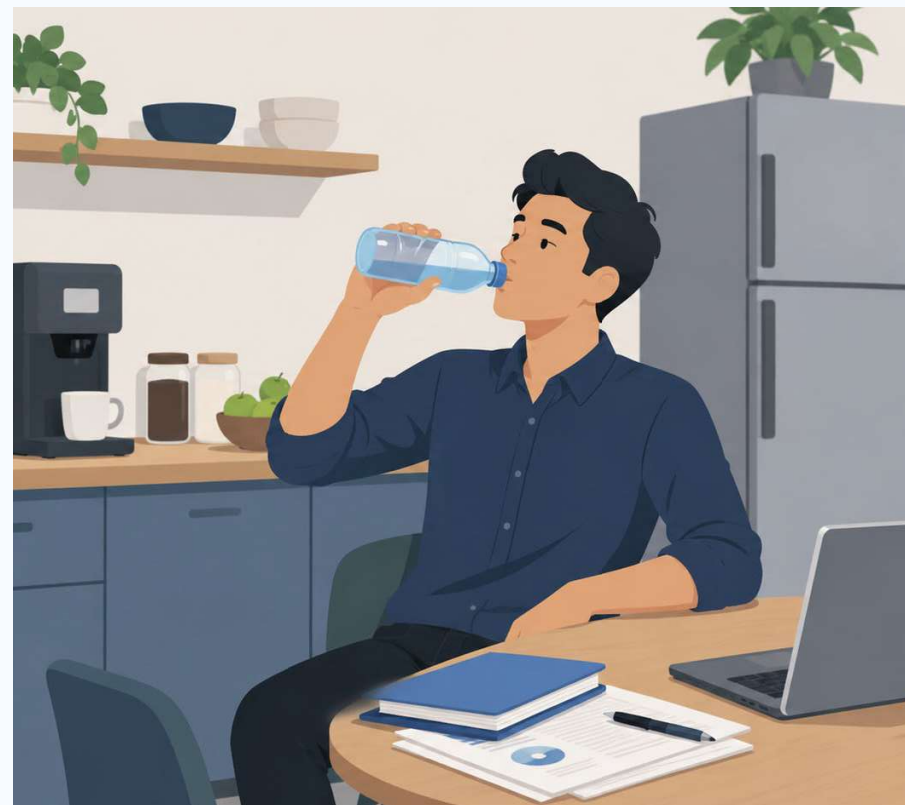


水分補給：のどが渇く前に

デスクワークでは「少量を定期的に」が続けやすい方法です

水分は “会議前・会議後”にセット

- ✓机にボトルを置き、午前・昼・午後で目安を作る
- ✓コーヒーだけで済ませない
- ✓汗を多くかいた日は塩分も意識
- ✓飲酒の翌日・寝不足の日は特に注意



塩分・食事：デスクワークでは「食事を抜かない」

通常の事務作業では、まず食事と水分のリズムが土台です

朝食抜き・昼食抜きは 脱水リスクを上げる

- 1 朝食：水分と塩分の入口
- 2 昼食：外出後は涼んでから
- 3 大量発汗時：経口補水液・スポーツ飲料も選択肢

※高血圧・心不全・腎疾患などで塩分制限がある方は、個別に主治医の指示を優先してください。

通勤・外出：職場に着く前から予防は始まる

朝の移動で体に熱をため込まないことが大切です

駅から会社までの 数分がリスクになる

日傘・帽子・冷却グッズを使う
時間に余裕を持ち、急ぎ歩きを避ける
外回り後は、席に戻る前にまず水分と休憩
汗をかいたら着替え・タオルで冷えすぎも防ぐ



休憩：座りっぱなしも体調サインを見逃しやすい

集中しすぎるほど、暑さ・脱水・疲労を感じにくくなります

1時間に1回、 立つ・飲む・ほぐす

首・肩・背中を軽く動かす
窓際や暑い席の人に声をかける
会議が長くなる前に休憩を入れる
集中作業後は体調をチェック



熱中症になりやすい日・人

その日の体調で、同じ暑さでもリスクは変わります

「今日は少し違う」日は 早めに共有

1 睡眠不足

疲労・集中力低下

2 飲酒の翌日

脱水になりやすい

3 発熱・下痢

体内水分が不足

4 暑熱順化前

梅雨明け・連休明け

5 持病・内服薬

利尿薬などは注意

初期症状：「いつもと違う」を見逃さない

熱中症は軽い段階で止めることが最も大切です

**めまい・頭痛・だるさは
我慢しないサイン**

顔が赤い、
汗が止まらない／逆に汗が出ない
気分が悪い、吐き気、頭痛、めまい
足がつる、手足がしびれる
返事が鈍い、ぼーっとする



疑ったら：まず作業を止める

「少し休めば大丈夫」と判断を先送りしないことが重要です

対応の基本は 離脱・冷却・補水・連絡

- 1 涼しい場所へ移動
- 2 衣服をゆるめる
- 3 首・わき・足の付け根を冷やす
- 4 飲めるなら水分・塩分
- 5 上司・担当者へ連絡

※意識がはっきりしない、飲めない場合は無理に飲ませません。

迷ったら救急要請：重症サイン

重症化は急に進むことがあります。判断に迷う時は安全側に。

以下の症状あれば→すぐ119番

- ✓ 意識がもうろう/返答がおかしい
- ✓ 自力で水分を飲めない/吐き続ける
- ✓ けいれん/高体温/歩けない

→一人で帰宅させない／車を運転させない



チームで守る：声かけが最大の安全策

事務職場では、周囲が気づくことが早期発見につながります

「大丈夫？」の一言が 重症化を防ぐ

暑さが強い日は朝礼・チャットで注意喚起

顔色・返答・歩き方の変化に気づく

体調不良者を一人にしない

報告先・救急連絡先を全員が知っておく



朝の1分チェック

その日のリスクを見える化すると、対策が早くなります

今日の自分に ○をつける

- ☐ 睡眠は十分か
- ☐ 朝食・水分をとったか
- ☐ 体調不良・発熱・下痢はないか
- ☐ 通勤で大量に汗をかいていないか
- ☐ 今日のWBGT/アラートを確認したか

1つでも不安があれば「涼む・飲む・共有」を前倒しに。

外出・来客対応・倉庫作業のルール

短時間でも、暑い場所では安全側に運用します

外に出る前に 戻る時間を決める

外出前：水分・日よけ・ルート確認

外出中：日陰・涼しい場所で小休止

帰社後：すぐ会議に入らず、まず冷却・補水

倉庫・資料室：一人作業を避け、時間を区切る



職場として整えること

2025年6月から、一定の暑熱作業では体制整備・手順作成・周知が義務化されています

個人の努力だけに
しない仕組みへ

①報告体制

誰に連絡するか
不調を見つけたらどうするか

②対応手順

作業離脱・冷却
医療機関・救急連絡先

③周知

朝礼・掲示・研修
新入職員にも共有

事務職場でも、暑い場所での作業・外出・イベント対応では同じ考え方を使います。

今日からの合言葉

熱中症予防は「小さな早めの行動」の積み重ねです

涼む・飲む・休む・知らせる

- 1 室内でも油断しない
- 2 のどが渇く前に飲む
- 3 いつもと違えば止める
- 4 一人で抱え込まない

参考：厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」「職場における熱中症対策の強化について」／環境省「熱中症予防情報サイト・暑さ指数（WBGT）」／気象庁「熱中症警戒アラート」