

熱中症対策マニュアル

最終改訂：2025年3月21日 ver.1.3

作成者：海老根 勝充

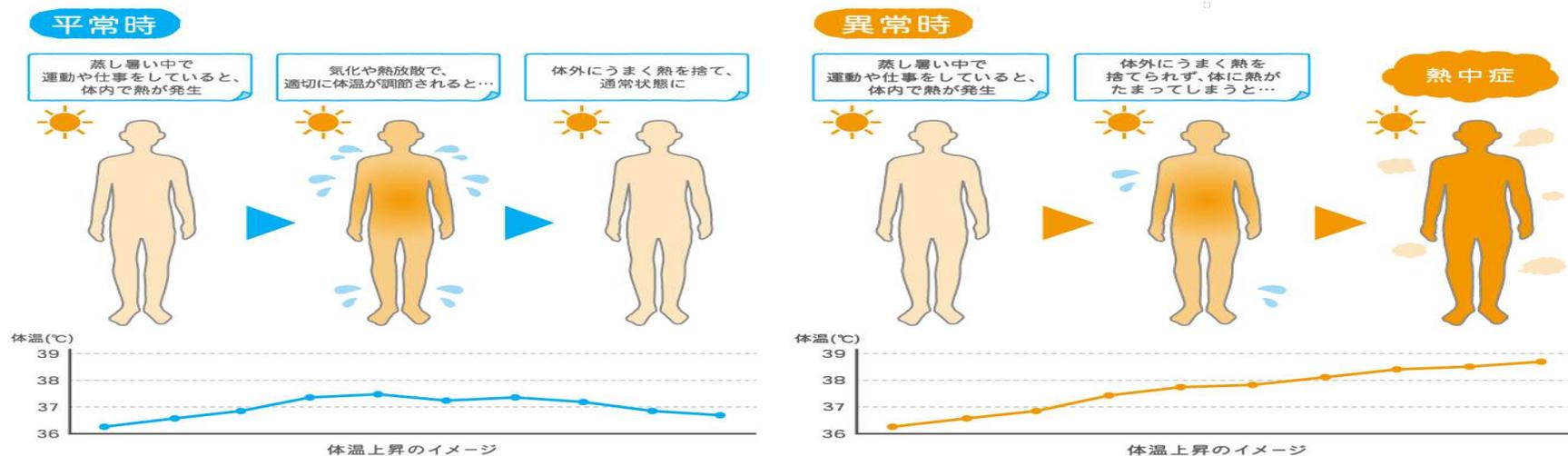
熱中症とは

発生のメカニズム

熱中症は、体温の上昇や体内の水分・塩分のバランスが崩れることによって、体温調節機能が働かなくなり、めまいやけいれん、頭痛などさまざまな症状を引き起こす**病気**です。場合によっては体温が40度を超えることもあり、早急な処置が必要です。適切な処置がなされないと、持続的な頭痛や倦怠感といった後遺症が残る可能性があり、重度の場合には脳の損傷や臓器不全、さらには死に至ることもあります。

2000年から2016年にかけて発表された熱中症に関する文献レビューによると、熱中症患者90例のうち約2割が死亡し、また約2割が長期的な神経学的後遺症に苦しんでいたことが報告されています。

高温・高湿度といった環境条件に加えて、体調不良や暑さに体が慣れていないといった個人の健康状態も、熱中症のリスクを高める要因となります。



熱中症予防

熱中症は、適切な予防をおこなうことで防ぐことができます
まずは、自分自身の身体の状態をよく知り、無理をせず対応することが重要です。

■ 熱中症になりやすい人の特徴

- ・睡眠不足
- ・体調不良
- ・二日酔い（脱水状態）
- ・暑さに慣れていない（急激な気温変化で汗をかきにくい）
- ・過度に衣服を着ている

■ 熱中症予防のポイント

- ・ **こまめな水分・塩分補給**
のどの渇きを感じなくても、屋外・屋内にかかわらず、定期的に水分をとり、塩分も補給する
- ・ **規則正しい食生活**
バランスの良い食事をとることで、体調を整える
- ・ **生活リズムを整える**
十分な睡眠と適度な休養をとり、健康管理をする
- ・ **体調が悪い時は無理をしない**
早めに冷所で休むなど、無理をせず早めの対応を心がける
- ・ **服装に気を配る**
ゆったりした衣服や吸汗・速乾素材のものを選び、黒色系の素材を避ける。
帽子などを使用して体を守る

熱中症を疑うこと

いつもと違うと思ったら、熱中症を疑う

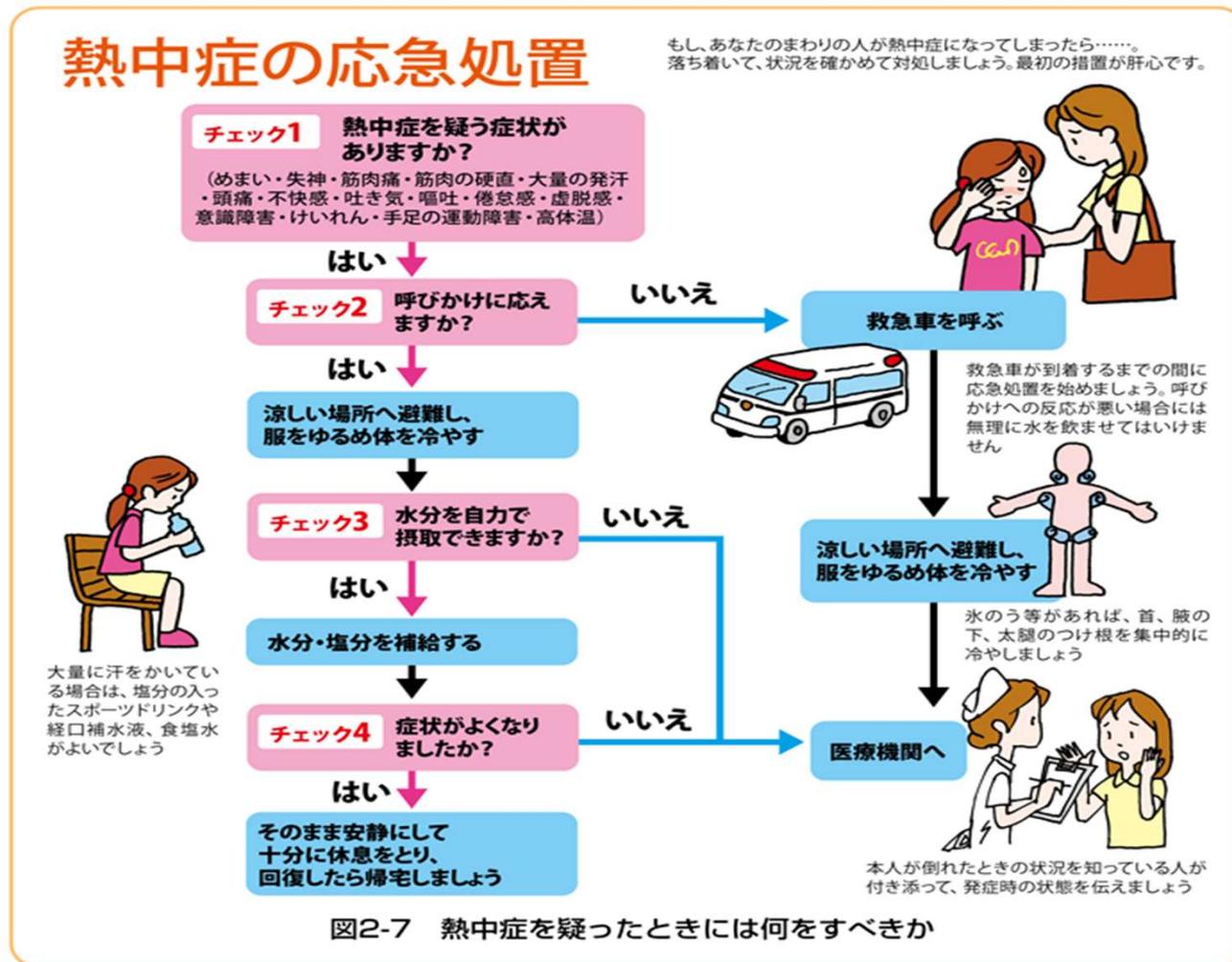


症状と重症度分類

重症度		症状	手当
I度	熱失神	<ul style="list-style-type: none"> ● 顔面蒼白 ● 脱水 ● 吐き気 ● めまい、立ちくらみ 	119番▶応急手当 <ul style="list-style-type: none"> ● 冷所で安静 ● 身体を冷やす ● 水分と塩分の補給 ● 見守り
II度	熱疲労	<ul style="list-style-type: none"> ● 口の渇き ● めまい ● 頭痛 ● イライラする ● 倦怠感 	医療機関での診療が必要
III度	熱射病	<ul style="list-style-type: none"> ● 意識がない ● けいれん発作 ● 身体が熱い 	入院治療が必要

緊急時の対応

熱中症になった場合も、適切な応急処置により救命することができます



緊急性が高い場合には迷わず **119番** 
救急車？病院？迷ったら「#7119」救急安心センター事業へ相談 

応急処置の訓練

応急処置シミュレーションをおこなってみましょう

119番通報後も、救急隊の到着前に冷却を開始しましょう

応急手当の基本は「**身体を冷却すること**」です。

応急処置の手順

①涼しい場所へ移動

クーラーが効いた室内や車内へ移動します。もしそのような場所がなければ、風通しの良い日陰で安静にしましょう。

②体を冷やして体温を下げる

衣服をゆるめ、体の熱を放出させます。保冷剤を両側の首筋やわき、足の付け根に当てて冷やしましょう。水を皮膚にかけ、うちわやタオル、厚紙などで風を起こすのも効果的です。

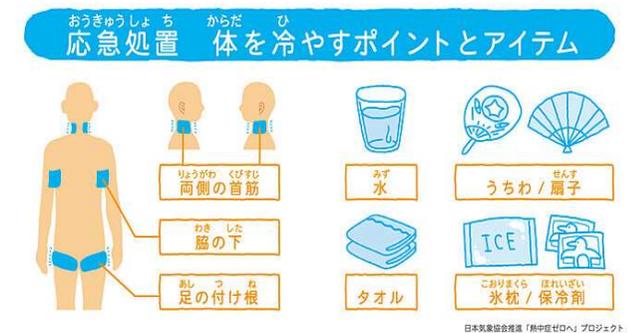
③塩分や水分を補給

水分と塩分を含むスポーツドリンクや経口補水液などを飲ませてください。

冷やすポイント：保冷剤がない場合は、冷えたペットボトルをタオルで包んで冷やすと効果的です。

応急処置で避けるべきこと

- ・解熱剤（ロキソニンなど）を自己判断で使用しない
- ・無理に水分を取らせない
吐き気や意識がない場合、水分が気道に入り込む危険性があるためです。
- ・水分・塩分補給に適さない飲み物を与えない
水やジュース、コーヒー、お茶などは避け、専用の飲料を選びましょう。



水をかけて、うちわ等であおぐことでも体を冷やすことができます。

営業所・ヤード住所一覧（神戸）

救急時に備えて、ヤード、事務所の住所を案内できるように準備をする

営業所・ヤード	住所
神戸アップグレードセンター	兵庫県神戸市中央区港島2-2-2
日本トランス	兵庫県神戸市中央区港島9-2-4
日本トランスNO.2	兵庫県神戸市中央区港島8
STバース	兵庫県神戸市中央区港島1-5-9
ケイヒン神戸	兵庫県神戸市中央区小野浜町11-47
JFA摩耶	兵庫県神戸市瀬区摩耶埠頭1
六甲三井GH	兵庫県神戸市東灘区向洋町西2-8
六甲 SPX RSB	兵庫県神戸市東灘区向洋町東4-27

営業所・ヤード住所一覧（大阪）

救急時に備えて、ヤード、事務所の住所を案内できるように準備をする

営業所・ヤード	住所
南大阪営業所	大阪府泉大津市田中町10-7 泉大津商工会議所101号
大阪アップグレードセンター	大阪府泉大津市夕凧町2
郵船D区画	大阪府泉大津市夕凧町595
大運	大阪府泉大津市夕凧町2
阪南港運	大阪府岸和田市新港町

営業所・ヤード住所一覧（名古屋）

救急時に備えて、ヤード、事務所の住所を案内できるように準備をする

営業所・ヤード	住所
名古屋営業所	愛知県名古屋市港区港栄1-8-23 邦和みなとスポーツ&カルチャー3F
上組西五区	愛知県弥富市富浜2-1
上組稲永No.2(カナロア)	愛知県名古屋市港区稲永3-7
上組金城センタープール	愛知県名古屋市港区金城ふ頭2-7
旭運輸 稲永	愛知県名古屋市港区稲永3-8 801-2
旭運輸 弥富	愛知県弥富市楠2-12
JEVIC稲永検査場	愛知県名古屋市港区稲永2-13 1301-1
FLASHRISE名古屋	愛知県弥富市西末広5-8
ECL名古屋	愛知県名古屋市港区潮風町1-2
プロスペリティ名古屋	愛知県弥富市東末広8-3-4
伊勢湾海運 金城センタープール	愛知県名古屋市港区稲永2-13 1301-1
伊勢湾海運 日本ロジ	愛知県名古屋市港区金城ふ頭3-1
三井倉庫空見	愛知県名古屋市港区空見町21

営業所・ヤード住所一覧（横浜・川崎）

救急時に備えて、ヤード、事務所の住所を案内できるように準備をする

営業所・ヤード	住所
横浜営業所	神奈川県横浜市鶴見区大黒ふ頭21C-3バース
大黒 J号地	神奈川県横浜市鶴見区大黒ふ頭12番地 大黒J号地ヤード内
大黒 東商K号地	神奈川県横浜市鶴見区大黒ふ頭20
東扇島 ヨコロジ	神奈川県川崎市川崎区東扇島6-15
東扇島 三井埠頭	神奈川県川崎市川崎区東扇島40号岸壁
東扇島 日通	神奈川県川崎市川崎区東扇島30-5
千鳥町 三井埠頭	神奈川県川崎市川崎区千鳥町12
浮島 SPX浮島	神奈川県川崎市川崎区浮島町507

営業所・ヤード住所一覧（木更津・野田&その他）

救急時に備えて、ヤード、事務所の住所を案内できるように準備をする

営業所・ヤード	住所
木更津営業所	千葉県木更津市潮見2-2-2 池田ビル2F 202号
SPX畑沢ヤード	千葉県木更津市畑沢1250-1 JCARRY畑沢ヤード内
ECL木更津	千葉県木更津市新港10-1
JFA木更津	千葉県木更津市潮浜1-17-69
日本ロジ木更津	千葉県木更津市新港14-1
オートボックスセブン野田	千葉県野田市木間ヶ瀬6139-2
下関営業所	山口県下関市長州出島3 新港ふ頭管理棟2F D号

熱中症対策期間（毎年7月1日～9月30日）

- 下記の事項を必ず遵守してください -

■ ヤードへ向かう際の準備

事務所から出るときは、社有車1台につき、以下の5点をクーラーボックスに入れてヤードに向かうよう徹底してください。

- ・スポーツドリンク等：一人4本（人数分）
- ・熱中症予防タブレット
- ・冷却スプレー
- ・経口補水液：2本（緊急時用）
- ・保冷剤（緊急時用）

消費したら都度、各営業所で補充して下さい。

■ 社有車の利用方法

期間中は、社有車のエンジンを常時かけ、冷房をつけた状態で休憩場所として使用します。休憩中は、涼しい車内で十分に体を休めるよう心がけてください。

■ 冷却グッズの購入と効果検証

各営業所で冷却グッズの購入を検討してください（各人最大11,000円※税込 まで購入可）個人で使用してみたい冷却グッズがあれば、チームリーダー、またはリーダーへ申し出てください。チームで話し合っ、決定いただいても問題ありません。

購入期間：5月1日～6月30日 ※期間外の購入は認められませんので注意してください
効果を検証し、次年度の改善策として検討材料にするため、適宜レビューをおこなってください。

周囲の協力を大切に、熱中症予防をお互いに呼びかけ合いましょう！

常時携帯（参照）

飲料水



タブレット



冷却スプレー



経口飲料水



保冷剤

専用カバー付



運用スケジュール

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
マニュアル 配布							
全体 ミーティング							
	応急処置の訓練						
	冷却グッズ購入期間						
			熱中症対策の運用期間				
						レビュー	
							マニュアル 改訂

ウェアラブルエアコン試験導入

■対象営業所に各機種1機導入

・ Comodo gear(新型)



税込み単価 66,000

・ COOLiFY Cyber



税込み単価 42,800

・ REON POCKET 5



税込み単価 19,800

対象営業所：神戸営業所、木更津営業所

期待される成果

業務において熱中症(事故)を未然に防ぐため、商品の導入をおこない労働の安全を確保する。また過酷な環境下における生産性低下もあり、作業に集中できる職場環境作りを狙う。またはその効果の検証をし、導入検討をする。

リスク

本格運用となれば多額の費用が発生する。その為、効果について慎重に検討する必要がある。