

# 労働安全衛生 熱中症対策動画

## 職場における熱中症の発生機序と予防策

監修・講師  
産業医科大学  
副学長(教育研究担当)  
堀江正知 先生

令和5年 STOP!熱中症  
クールワークキャンペーンの  
ポイントも解説します

### ■ 動画タイトル

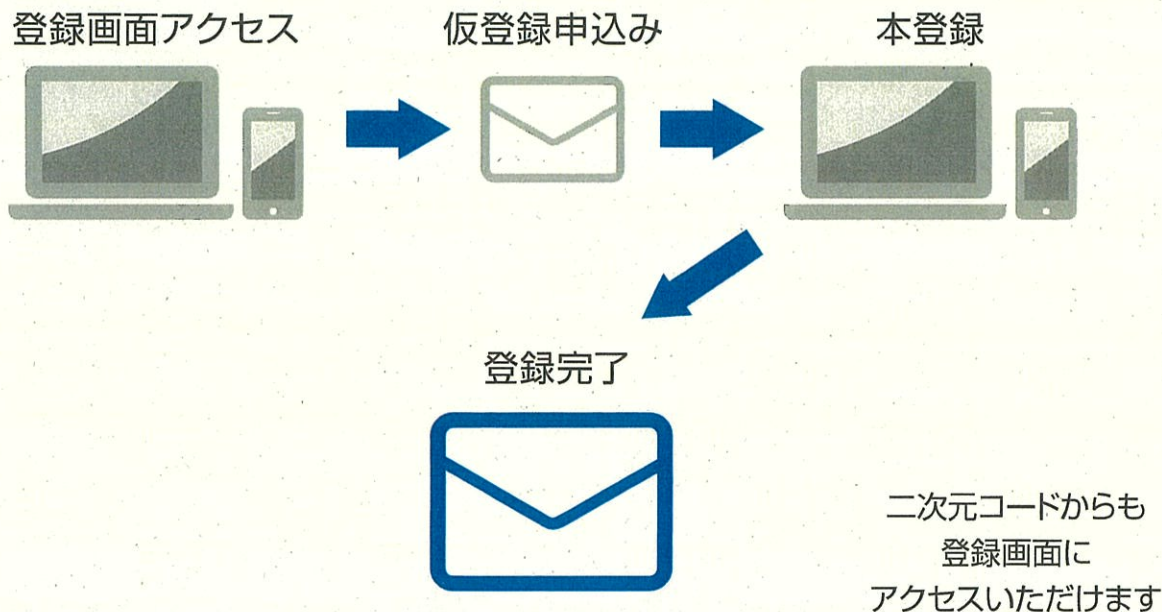
※コンテンツには使用ルールがございます。  
詳細はサイトにてご確認ください

第1話 8分31秒	熱中症の発生メカニズム	体温調節の仕組みをわかりやすく解説しました。また、熱中症にはうつ熱による体温上昇や発汗に伴う脱水による症状があることを説明しました。
第2話 4分44秒	発汗による自発的脱水とは	発汗の仕組みをわかりやすく解説しました。また、ナトリウムが含まれていない飲料水は尿が増えるだけで脱水が予防できない理由を説明しました。
第3話 7分09秒	暑さへの慣れとは	身体が暑さに慣れること(順化)は、発汗量の増加と汗に含まれるナトリウム量の変化によるものであることを解説しました。また、暑さに慣れていない時期には熱中症が重症化しやすいことを説明しました。
第4話 8分27秒	熱中症の統計からわかること	熱中症による死亡、休業、救急搬送などの統計資料の要点を解説しました。被災者の年齢、順化の程度、業種などによって発症率に違いがあることを説明しました。
第5話 8分05秒	職場における熱中症リスク	WBGT(暑さ指数)について説明したうえで、熱中症が発生するリスクは、主に、高温多湿な環境のほか、身体負荷の高さ、服装、連続作業時間によって異なることを解説しました。
第6話 5分08秒	熱中症の早期発見と応急処置	熱中症は特異的な症状が乏しいことを指摘したうえで、熱中症の分類、救急処置、医療機関における治療について概説しました。
第7話 8分46秒	熱中症の予防策(職場の対策)	法令の規定事項をまとめたうえで、作業環境対策や保冷服など職場が実施すべき熱中症予防策について概説しました。また、新型コロナウイルス感染拡大を防止する対策のためのプロテクタの影響についても説明しました。
第8話 8分41秒	熱中症の予防策(個人の対策)	熱中症予防策のうち個人が留意すべき生活習慣などについて概説しました。また、フレックリングについては最新の研究成果を紹介しました。



動画視聴には登録(無料)が必用です、申込方法は裏面をご参照ください▶▶▶

## ■ 登録フロー



▼ 登録はこちら

<https://nccx.otsuka/reg/kigyo>

二次元コードからも  
登録画面に  
アクセスいただけます



※アクセス後、必要事項をご入力の上登録手続きを進めてください  
※昨年、労働安全衛生熱中症対策動画のサイトにご登録の方は新規の登録は不要です。

## ■ 堀江正知 先生



博士(医学)。産業医科大学副学長(教育研究担当)、同大学産業保健管理学教授。環境省・厚生労働省の熱中症対策指針作成メンバー。熱中症に関する著書に「熱中症を防ごう 熱中症予防対策の基本」(中央労働災害防止協会刊)など。

## ■ 備考

- ※本ご案内、サイトへのご登録は大塚製薬からのご案内者様(企業の安全衛生担当者様及び同じ職責の所属部署様)に限らせていただいております。ご案内者様以外の方へのサイトの紹介はご遠慮ください。
- ※サイト内掲載コンテンツの著作権は大塚製薬に帰属いたします。資料の修正、一部抜粋使用、使用範囲を超えた無断転用・転載等はお断りしております。
- ※本サイトは健康情報の提供を目的としています。特定の製品について、広告・紹介をするサイトではございません。

お問い合わせ：大塚製薬株式会社「健康情報提供サイト」事務局  
TEL：0120-356-784 (通話無料/10時~18時受付、無休) URL：https://opnc.info/libraryin

# 労働安全衛生 熱中症対策動画

## 職場における熱中症の発生機序と予防策

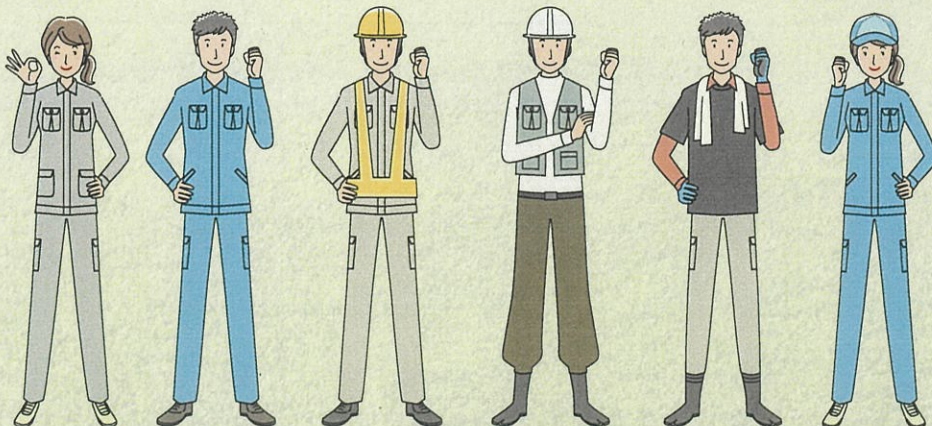
監修・講師  
産業医科大学  
副学長(教育研究担当)  
堀江正知 先生

令和5年 STOP!熱中症  
クールワークキャンペーンの  
ポイントも解説します

### ■ 動画タイトル

第1話 自発的脱水 3分32秒	のどが渴いた時にナトリウム等を適度に含んでいない飲料水を摂取していると自覚症状を感じないまま尿量が増えて脱水になってしまうことがわかっています。そのメカニズムを説明して、最新の行政指導の内容をご紹介します。
第2話 発汗によるナトリウム喪失 8分24秒	一滴の汗に含まれるナトリウムの濃度は発汗速度とともに上昇します。夏の暑さに慣れるまでは特に濃度が高いので、熱中症が生じやすくなります。現役消防士が参加したブレッシングの研究成果に基づいて、からだの中で起こっている現象をわかりやすく解説します。
第3話 熱中症が発生したら 6分10秒	万一、職場で重症の熱中症(熱射病)が発生したときに備えて、過去の労災事例、そのメカニズム、現場での対処法について具体的に説明します。

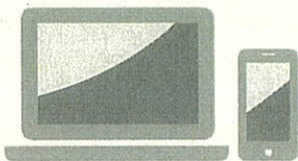
※コンテンツには使用ルールがございます。詳細はサイトにてご確認ください



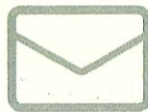
動画視聴には登録(無料)が必須です、申込方法は裏面をご参照ください▶▶▶

## 登録フロー

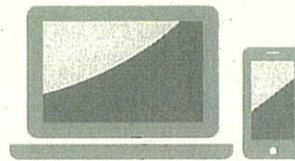
登録画面アクセス



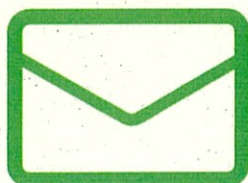
仮登録申込み



本登録



登録完了



二次元コードからも  
登録画面に  
アクセスいただけます

▼登録はこちら

<https://nccx.otsuka/reg/kigyo>



※アクセス後、必要事項をご入力の上登録手続きを進めてください  
※昨年、労働安全衛生熱中症対策動画のサイトにご登録の方は新規の登録は不要です。

## 堀江正知 先生



博士(医学)。産業医科大学副学長(教育研究担当)、同大学産業保健管理学教授。環境省・厚生労働省の熱中症対策指針作成メンバー。熱中症に関する著書に「熱中症を防ごう 熱中症予防対策の基本」(中央労働災害防止協会刊)など。

## 備考

- ※本ご案内、サイトへのご登録は大塚製薬からのご案内者様(企業の安全衛生担当者様及び同じ職責の所属部署様)に限らせていただいております。ご案内者様以外の方へのサイトの紹介はご遠慮ください。
- ※サイト内掲載コンテンツの著作権は大塚製薬に帰属いたします。資料の修正、一部抜粋使用、使用範囲を超えた無断転用・転載等はお断りしております。
- ※本サイトは健康情報の提供を目的としています。特定の製品について、広告・紹介をするサイトではございません。

お問い合わせ：大塚製薬株式会社「健康情報提供サイト」事務局  
TEL：0120-356-784 (通話無料/10時~18時受付、無休) URL：https://opnc.info/libraryin