

## 熱中症情報サイト「熱中症ラボ」にて、 熱中症体験談を公開 睡眠中の熱中症や職場での熱中症などのケースも

安全靴や作業着等を販売する通販サイト ミドリ安全.com ( <http://midori-anzen.com/> ) では、熱中症に関する体験談を全国より募集し、2016年7月より熱中症情報サイト「熱中症ラボ」にて内容を一部公開いたしました。



熱中症体験談 : [http://www.nettyuusyoubu-lab.jp/?voice\\_category=experiences](http://www.nettyuusyoubu-lab.jp/?voice_category=experiences)

ミドリ安全.comでは、かつて熱中症になってしまった方々にインタビューを行い、どのような方が、どのような環境で、どのような症状になったのかをお伺いしました。日中の屋外だけでなく夜間の屋内でも起こりうる熱中症。その体験談をご覧いただき、普段の生活でも熱中症について十分な対策を心がけてもらえれば幸いです。

### 日常生活でも油断大敵！ 打合せや徒歩移動でも熱中症になった例

#### 【体験談①】 カフェのテラス席で打ち合わせをした後に（30代男性・会社員 スツタさんの体験）

「熱中症」という言葉は知っていましたが、まさか自分自身になるなんて思ってもみませんでした。その日は、喫茶店の屋外テラス席で仕事の打ち合わせをしていました。正午くらいで、ちょうど日差しが強い時間帯。とても暑かったのでアイスコーヒーを2杯飲みました。

打ち合わせ中の約2時間は元気だったのですが、体調に異変があらわれたのはカフェから出て、次の仕事へ向かうために電車に乗った時のこと。席に座って少し仮眠をとった後、急に気分が悪くなって目が覚めました。体を休ませるためにもう一度眠ろうとしましたが、吐き気はひどくなる一方。「もう我慢できない」と、目的地に着く前にいったん電車から降りることにしたのです。

ホームに降りたところまでは覚えていますが、そこからの記憶はありません。気がついたときには、駅舎内にある医務室のベッドで横になっていました。駅員さんに聞いたところ、ホームで失神して倒れてしまったようです。スポーツドリンクを飲んで休憩し、ようやく動けるようになりました。

その時は自覚がなかったのですが、あとで知人に話をしたところ、「熱中症だったのでは」と指摘されました。熱中症は誰にでも起こりうる病気なのだと思身を持って実感しましたね。あんな思いは二度としたくないので、炎天下で外出する際や屋外での打合せなどは日陰に入るなど、熱中症の予防を常に意識するようになりました。

#### 【体験談②】 炎天下で日陰も無く歩いていたら（20代男性・会社員 トントンさんの体験）

数年前の35度くらいの真夏日の日、熱中症なんて自分には関係ないと思っていたのに、仕事帰りの電車の中、体調悪いなと思っていたら頭がぐらくらくし始めて立っているのもつらくなってきました。

その日はいつもより外回りが多い日でした。次のアポイントメントまで時間があり、距離的に近いこともあり、炎天下の中でしたが歩いて次の取引先に向かうことしました。

次のお客様先まで通った道には日陰がほとんどなく、汗だくになってしまいました。今思えばこれが間違いのもとでした。

会社へ帰るとすこし具合悪いなと思い、その日は残業もほどほどに早く帰ると電車の中で立っているのもつらい状況に。家に帰って熱を測ると38度！その日は寝て、次の日病院へ行くと熱中症と診断されました。

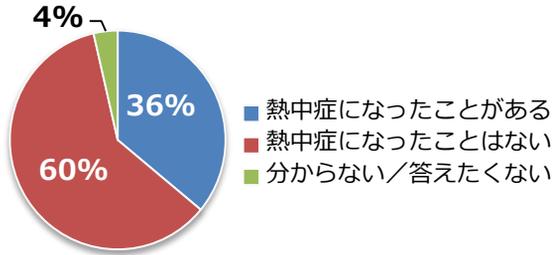
真夏の炎天下の中、数十分の間外にいるなんて以前の私からすれば普通のことでしたが、その日は水分補給をしなかったため熱中症になってしまったのだと思います。

熱中症にかかるると重度の風邪を引いたような感覚で立つのもつらいです。もう二度と熱中症にならないように水分補給はまめにするように数年、心がけております。

## 3人に1人以上が熱中症を経験！20代でも危険な熱中症

お年寄りに多いと思われがちな熱中症ですが、このように若い男性の日常生活上でも発症する可能性があります。当社が昨年末に実施したアンケート調査でも、3人に1人は熱中症を経験したことがあると回答し、さらに意外にも20代の熱中症発症率が高いという結果も見られ、高齢者だけでなく若者の日常生活でも油断できないことがわかりました。

### あなた自身が熱中症になったことがありますか (n=500・単一回答方式)



年齢別熱中症経験の有無	n	自分は熱中症になったことがある		自分は熱中症になったことはない		分からない/答えたくない		
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	
全体	500	180	36.0%	302	60.4%	18	3.6%	
性・年代別	男性19歳以下	25	11	44.0%	12	48.0%	2	8.0%
	男性20～29歳	50	25	50.0%	23	46.0%	2	4.0%
	男性30～39歳	50	17	34.0%	33	66.0%	0	0.0%
	男性40～49歳	50	18	36.0%	30	60.0%	2	4.0%
	男性50～59歳	50	11	22.0%	37	74.0%	2	4.0%
	男性60歳以上	25	4	16.0%	20	80.0%	1	4.0%
	女性19歳以下	25	7	28.0%	16	64.0%	2	8.0%
	女性20～29歳	50	30	60.0%	18	36.0%	2	4.0%
	女性30～39歳	50	20	40.0%	28	56.0%	2	4.0%
	女性40～49歳	50	15	30.0%	32	64.0%	3	6.0%
	女性50～59歳	50	16	32.0%	34	68.0%	0	0.0%
	女性60歳以上	25	6	24.0%	19	76.0%	0	0.0%

熱中症の経験を年齢別に見てみると、**20代の男女ともに半数以上が熱中症になったことがある**と回答。どの年代よりも経験率が高いという結果がわかりました。

総務省発表の「6月～9月の熱中症による救急搬送者の内訳（H22年～H26年合計）」によると、65歳以上の高齢者の割合が46.1%と最も多く、高齢者や子供がかかりやすいという印象が強い熱中症ですが、年齢別でみると若いからといって油断してはならないことがわかります。

特に夏のコミックマーケットでは、外は炎天下、室内も湿気が強く温度も上がることから、熱中症が毎年危惧されています。熱中症を減らすためにも、夏場は水分補給だけでなくしっかりと塩分補給を行い、正しい熱中症対策を行う必要があります。

#### <調査概要>

調査対象	夏場に仕事やスポーツなどで頻繁に汗をかくことがあり、水分摂取や塩分摂取などの熱中症対策をしたことがあると回答した方の中から、「塩飴（塩分が入っている飴）」を摂取したことがあると回答した方を抽出。東京都・埼玉県・大阪府・愛知県・神奈川県（※1）に在住の18歳～65歳の男女を
対象とした有効回答数	500名（男性250名・女性250名）
調査期間	2015年12月5日～2015年12月7日
調査方法	インターネットリサーチ

（※1）2015年の熱中症での救急搬送人員数上位5エリア（総務省調べ）

## ご存知ですか？「夜間熱中症」。睡眠中に熱中症になってしまった例

### 【体験談③】蒸し暑い部屋で寝ているときに（60代女性・主婦 スミさんの体験）

これまで、熱中症は日中の日差しが強い場所で起こるものという思いこみがありましたが、私にその症状が出たのは、室内で夜寝ているときでした。住まいは、マンションの3階。南西向きの窓で日当たりがよく、日中気温が高いときは、夜になってもなかなか室温が下がりません。寝室が蒸し暑くても、健康と節電のために夜はエアコンをつけずに眠っていました。しかも、この日は風が強かったので、窓を閉めていたんです。

布団に入っただけでも、身体がほてったように熱く、なかなか寝つけませんでした。「風邪をひいたのかな」と始めは気にとめていませんでしたが、だんだんめまいや動悸の症状が出てきたため、隣で寝ていた主人に相談。

「顔色が悪いから身体を冷やしてみたら」と言われ、すぐに窓を開けて換気をしました。麦茶を飲んだり、扇風機の風を体に当ててみたりしたところ、症状が少し回復。まだほてりが残っていたので、風邪をひいた時に使う水枕をして眠りました。

後からテレビの情報番組を見て知ったのですが、私と同じように睡眠中に熱中症になる人はとても多いそうですね。日ごろから対策を行う必要性を感じて、ベランダにはよしずを設置。夜眠るときは市販のジェルマットレス冷感マットなどを使用するようになりました。それから、自分では症状に気づかないことがありますから、家族で互いの様子を気にかけて、異変があれば声をかけ合うよう心がけています。

スミさんの体験のように、高齢者が睡眠中に熱中症になってしまうケースが増えてきているようです。国立科学研究所の発表によると、特に高齢者の場合は一日大半を自宅で過ごしており、高温でも普段と同じように生活してしまうことで、特別の対策がとられなかったことが要因とみられています。睡眠時は水分補給もできず、脱水状態になりやすいので、寝る前の水分補給と室内の温度管理をしっかりと行うことが重要です。

**【体験談④】 電車の車庫での作業中に（40代男性・会社員 ふうちゃんさんの体験）**

私は以前、電車の車庫で働いていました。電車の車庫は気温よりもはるかに高く、60度近く迄上がります。モーターの熱風や空調による熱もあると思います。

私の場合は、電車の中を清掃作業をしていた最中に起こりました。暑いので、水分補給はペットボトルのお茶を持ち込んでいました。集団作業で各列車に乗り、作業中車内は最近の列車は窓が大きく紫外線はカットされるものの、赤外線による熱は遮れず、45度近く迄上がり、体を動かしていると体感温度は50度位に上がっていたと思います。

小一時間程作業をしていた時、途中で汗が止まり、吐き気を抱き車外に出ました。汗はやがて冷や汗に変わり意識が朦朧として、へたれこんでしまいました。上長や同僚に事務所でクーラーで体を冷やしてくれたみたいでしたが、熱ケイレンと意識が遠のき、救急車で病院搬送されました。病院に搬送された私は、汗が異常に出たせいもあり、血管がペしゃんことなり、点滴を受けていた時の救急担当の医師に、「これは酷い」と言われました。その時意識は戻り、看護師さんの顔がはっきりと見えました。

本当に舐めて掛かると命も危ない事は身を持って感じました。会社に戻り労災事故になりましたが、今も自分の身は自分で守る意識で日々過ごしております。

**【体験談⑤】 屋内工場の案内中に（30代男性・会社員 はるむすびさんの体験）**

普段は主にデスクワークだが、先日客先に施設を案内する機会があり、屋内外をあわせて2時間程度案内した。施設は工事中の箇所もありヘルメットを装着して開始。5月でまだまだ涼しい時期と思いきや、1時間程度歩いた所でめまいと頭がずっしりと重くなるような頭痛の症状が出始めた。10分休憩し、お茶を1杯飲んで残り1時間周ったが、案内終了後、疲労感に見舞われた。社内に塩飴等の熱中症対策品がまだ無く、水分補給に努めた。

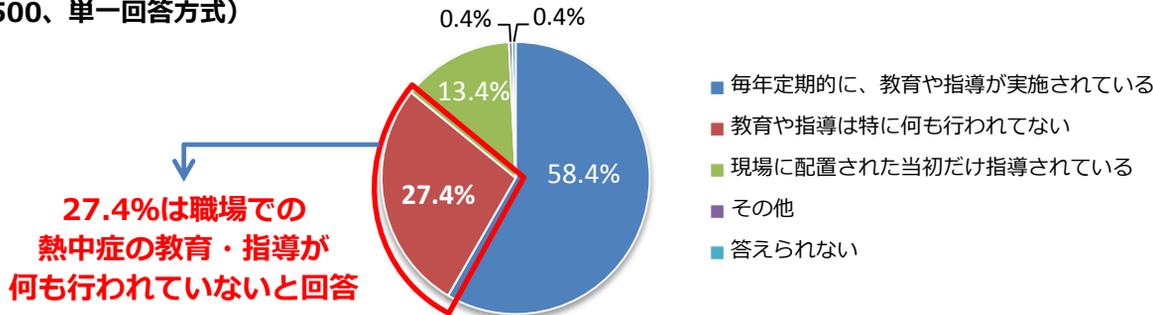
幸い翌日が休日ということもあり、翌日1日安静にしていたところ症状が治まった。季節に関係なく、暑い日やヘルメット装着、運動（体力）不足が重なって熱中症未遂となる事を改めて認識した。

お二人の例のように、肉体労働でなくとも炎天下や高温の室内にいただけで、仕事中に熱中症になってしまったケースも少なくありません。当社が2016年5月に実施した「職場の熱中症対策」に関するアンケート調査では、**約3割が職場で熱中症の教育、指導が何も行われていない**と回答。また塩分・水分の具体的な摂取ルールも、しっかりとルール作りがされていると回答した方は、わずか16.8%で、17.8%はルール作りは全くされていないと回答するなど、職場での熱中症対策がまだまだ浸透していない現状も分かりました。

今回のはるむすびさんのように、普段デスクワークをしている方でも、外出の機会などで熱中症になってしまうケースがあることを認識するとともに、職場でも熱中症対策グッズをしっかりと準備しておくことが重要です。

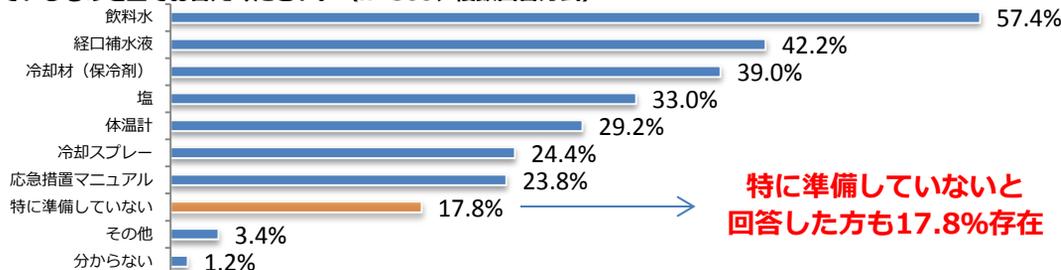
あなたの職場における、夏場の熱中症対策についての教育や指導の状況をお答えください。

(n=500、単一回答方式)

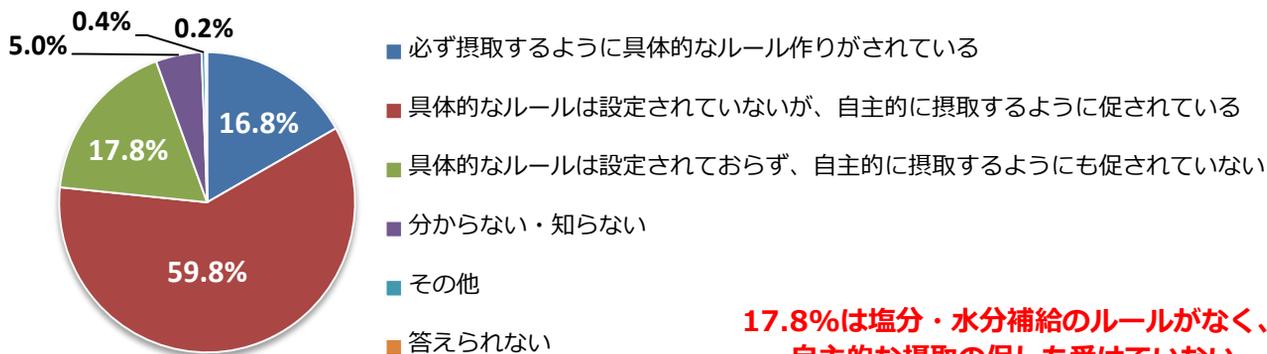


あなたの職場では、熱中症になってしまった場合の応急措置として、どのようなものを準備されていますか。

準備しているものを全てお答えください。(n=500、複数回答方式)

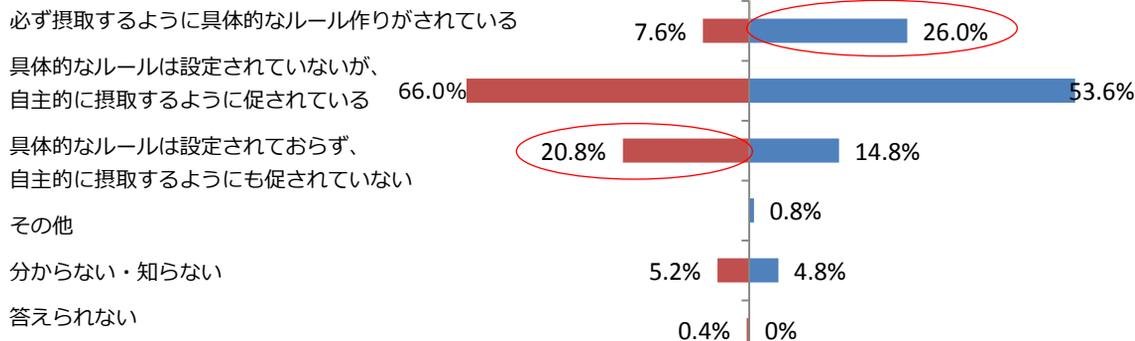


厚生労働省は塩分・水分の補給について明確なガイドラインを定めていますが、あなたの職場では塩分・水分等の摂取方法のルール作りはどのように実施されていますか。(n=500、単一回答方式)



事業場の人数による解答傾向

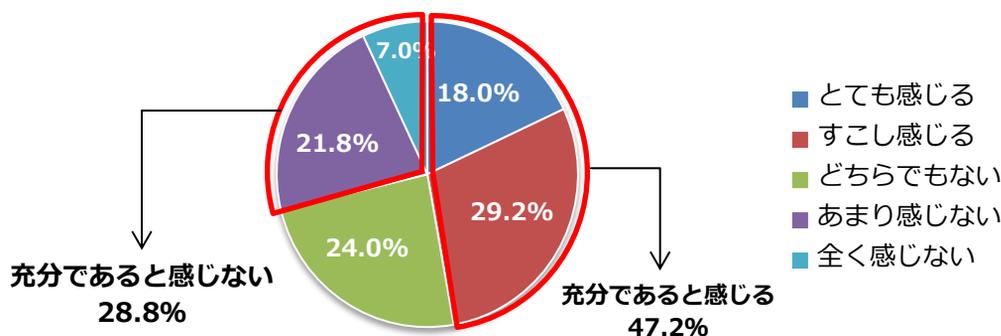
事業場の人数が50名以上：250名  
事業場の人数が50名未満：250名



<事業場の人数別傾向>

50名以上の事業場では50名未満の事業場に比べて、具体的なルール作りが進んでいる一方、50名未満の事業所では、具体的なルールが設定されず、自主的に摂取するようにも促されていないと回答した方が多い傾向にあることが分かります。

あなたの職場の熱中症対策は充分であると感じますか？(n=500、単一回答方式)



4人に1人は自社の熱中症対策を不十分と回答

<調査概要>

調査対象 東京都・埼玉県・大阪府・愛知県・神奈川県<sup>(※1)</sup> 在住で、夏場仕事中に汗をかくことがあるという方の中から、安全・衛生に携わる職務に携わっていると回答した男女500名を対象とした  
有効回答数 500名 (割付：50名未満の事業場に勤務する方250名/50名以上事業場に勤務する方250名)  
調査期間 2016年5月25日～2016年5月28日  
調査方法 インターネットリサーチ

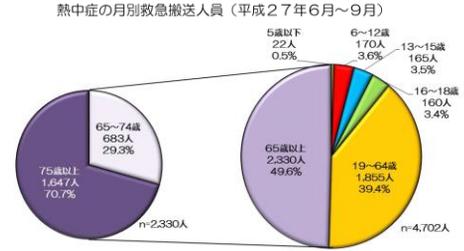
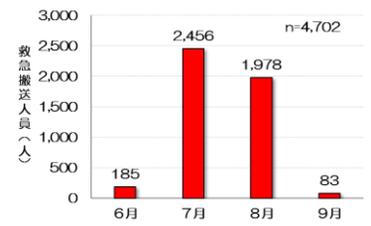
(※1) 2015年の熱中症での救急搬送人員数上位5エリア (総務省調べ)

## ■熱中症対策に素早く溶ける「塩熱サブリ®くちどけ」

国内の熱中症での死亡者数は1994年以降増加傾向にあり、昨年7月の熱中症で緊急搬送された人員数としては、2008年以降過去最多の24,567人を記録しました。特に近年は高齢者の熱中症が急増しており、熱中症で緊急搬送された患者における高齢者の割合が初めて50%を超えました。また当社が2015年12月に行った独自のアンケート調査から、20代の熱中症経験率の高さも浮き彫りとなっています。

熱中症対策には、水分補給だけではなく塩分補給も必要不可欠です。これまで塩飴やスポーツドリンクなどが一般的な塩分摂取方法でしたが、当社が行ったアンケート調査によると、塩飴は8割以上の方が「手軽に塩分摂取しやすく良い」「持ち運びに便利で使いやすい」と回答している一方、「舐め終わるまでに時間がかかる」「舐めながら仕事やスポーツがしづらい」「味がしょっぱい」「味が単調で飽きる」「(飴が)暑さで溶けてしまうことがある」などと感じている方が、5割近くも存在することが分かりました。

そこで当社では、新たな塩分補給の方法として、ラムネ菓子のように一瞬で口の中で溶ける「塩熱サブリ®くちどけ」を2016年4月21日に新発売いたしました。1粒に約40mgのナトリウムが含まれており、サプリメントタイプのため暑さや熱で飴自体が溶けてしまう心配もありません。また「塩飴は味が単調で飽きる」という声にも対応するため、「レモンジンジャー」「青リンゴジンジャー」「グレープジンジャー」と1袋に3味を入れたミックスタイプで開発し、飽きずに素早く塩分摂取ができるようになりました。炎天下でのスポーツや作業中の熱中対策にピッタリの新商品です。



年齢区分別の熱中症による救急搬送人員 (平成27年6月～9月)

新商品「塩熱サブリ®くちどけ」は、口どけが良いだけでなく、アンケートで夏場に摂取したい成分として上位に上がった「ビタミン」や「クエン酸」も配合。さらに「複数の味の熱中症対策商品があれば購入してみたい」という74.2%の方の声を取り入れ、1袋に3味を入れたミックスタイプで新登場！



商品名 塩熱サブリ®くちどけ  
 原材料名 ブドウ糖、コーンスターチ、エリスリトール、食塩、デキストリン、ドロマイト、食用油脂/酸味料、クエン酸、香料、塩化カリウム、ビタミンC、着色料(クチナシ、アントシアニン、スピルリナ青)、ビタミンB1

価格 40g(約12粒入り) : 324円(税込)  
 680g(約200粒入り) : 3,240円(税込)  
 味 レモンジンジャー、青リンゴジンジャー、グレープジンジャー  
 ※味の組み合わせは袋によりばらつきがあります。

サイズ 40g : 縦220×横140×厚さ30 (mm)  
 680g : 縦360×横240×厚さ70 (mm)  
 ※厚みは最大値となります。

容器・包装 アルミパウチ  
 販売 ・通販サイト「ミドリ安全.com」  
[http://ec.midori-anzen.com/shop/event/event.aspx?event=a045\\_006](http://ec.midori-anzen.com/shop/event/event.aspx?event=a045_006)  
 ・各オフィシャルECショップ  
 ・全国のスポーツ量販店、ホームセンター、ドラッグストア

配合栄養素 (100gあたり)	栄養機能食品
ナトリウム 1.25g (食塩 3.2g分相当)	
カルシウム 31mg (かたくちいわし生 6.4本分相当)	
カリウム 203mg (えんどう・全粒 39粒分相当)	
ビタミンC 125mg (いちご 28.8個分相当)	
クエン酸 (レモン 1個分相当)	
ビタミンB1 1.9mg (豚・ロース 272g分相当)	
マグネシウム 17mg (らっかせい 11.2個分相当)	

### 熱中症体験談募集中！

熱中症ラボでは皆様の熱中症体験談を募集しています。体験談が採用されれば、塩熱サブリ®くちどけをプレゼントします。詳しくは<http://www.nettyuusyoubu-lab.jp/>



# 職場の熱中症対策は **測る・冷やす・摂る** で正しく対策

ミドリ安全.comでは、まだまだ認知度の低い「暑さ指標（WBGT）」の周知や、職場の熱中症対策をより分かりやすく啓発・強化できるよう、熱中症対策の重要なポイントとして「**測る・冷やす・摂る**」という3キーワードを掲げ熱中症対策の啓蒙を行っています。（<http://ht.midori-sh.jp/>）

## 測る

当社が2016年5月に行ったアンケート調査では、「暑さ指標（WBGT）」そのものの認知が5割以下と低い状態であることが分かりました。熱中症は『温度』だけでなく『湿度』や『輻射熱（地面や建物・体から出る熱）』が重要な指数となります。特に湿度は温度の7倍もの影響度を与えることから、この3つの指標を元にした「暑さ指数（WBGT）」を測っていくことが、職場の熱中症対策として非常に重要となります。特に作業現場には様々な熱源があり、熱源からの輻射熱を正確に測ることが重要となります。WBGT計を選ぶ際は、輻射熱が直接測ることができる黒球付きのものをおすすめいたします。

■WBGTに関して（環境省）

[http://www.wbgt.env.go.jp/wbgt\\_lp.php](http://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_lp.php)



**“黒球付き”のWBGT計で  
正しい暑さ指数を測りましょう**

## 冷やす

熱中症対策には、身体の体温を冷やすことも重要となります。今回のアンケートでも冷却グッズを選ぶにあたって重視するポイントとして挙げられた『冷却時間の長い』タイプや『軽くて動きやすい』タイプなど、作業内容に合わせた様々なタイプをご用意しております。



ドライクールベスト

水を注ぐだけの気化熱冷却式。何と8時間も効果が持続!



清涼ファン 風強ボディ

送風ファンから直接風を衣服内に送って爽やかな装着感!



KNTベスト

冷凍庫不要のPCM冷却材を使用! 保冷剤との併用で効果UP



爽快クールベスト

首まで素早く冷やせる保冷剤使用タイプ!



ビターッとアイスボディ

曲がる保冷剤で体にフィットし動きやすい。しかも軽量!

## 摂る

熱中症対策には水分補給だけでなく塩分の補給も非常に重要です。水だけを摂取することで更に熱中症を悪化させてしまう「自発的脱水」を防ぐためにも、水分と同時に塩飴やサプリメントを積極的に摂ることを心がけましょう。また、職場での明確な水分・塩分の摂取ルールを策定することも重要です。



ミドリ安全では上記商品の他、経口補水液や冷却スプレーがセットになった応急キットなど、様々な熱中症対策グッズを取り扱っています。

特設サイト「熱中症Labo」では熱中症体験談や熱中症予防に役立つ情報を発信しています  
<http://www.nettyuusyou-lab.jp/>

### 【通販サイトURL】

- ミドリ安全.com <http://midori-anzen.com/>
- 楽天市場 <http://www.rakuten.ne.jp/gold/midorianzen/>
- Amazon <http://www.amazon.co.jp/b?ie=UTF8&me=A37ETWJ1L678G7>
- DeNAショッピング <http://www.dena-ec.com/user/23824472>
- Yahoo!ショッピング <http://store.shopping.yahoo.co.jp/midorianzen-com/index.html>

【読者・視聴者からのお問合せ先】  
ミドリ安全.comコールセンター  
URL: <http://midori-anzen.com>  
TEL: 0120-310-355

【本プレスリリースに関する報道関係者からのお問い合わせ先】  
ミドリ安全.com 古谷（ふるや）、染谷（そめや）  
TEL: 03-5650-3236 FAX: 03-5650-3237  
Email: [info-ec@midori-grp.com](mailto:info-ec@midori-grp.com)