

熱中症対策！プレクーリングとは？

職場における熱中症予防対策の推進に向け、厚生労働省は毎年「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」を実施しています。令和3年から熱中症の対策として**プレクーリング**が新たに追加されました。一体どんな方法なのかご紹介します！



プレクーリングってなに？

これまでは体を冷やす方法として、通気性の良い服装や体を冷却する機能をもつ服（クールベストやファン付きの作業服など）の着用など「作業中」の対策が推奨されてきました。しかし作業中に支障のない冷却方法は限られてしまいます。作業以外の時間であれば扇風機や保冷剤などの使用ができます。それが**プレクーリング（Pre-Cooling）**、「**事前の**」**身体冷却**という対策です。



プレクーリングの効果は？

事前に体を冷やして、作業中に効果は出るのでしょうか？
さまざまな生理現象の中で、数秒や数分といった間に変動する心拍や血圧などとは異なり、体温は比較的ゆっくりとした反応を示します。
なんと10分ほど行った身体冷却が、その後1時間ほど効果が発揮することもあります。

プレクーリングの方法は？

日陰やエアコンのある休憩所に行くなど涼しい環境を確保した上で、可能な身体冷却を加えることでより効果を発揮します。始業前、午前の休憩、お昼休み、午後の休憩などのタイミングを使って対策を行いましょう。

日陰



エアコン

室温28℃、
湿度70%を
超えないように調整



扇風機



冷えた飲料



保冷剤は首回りや脇にあてると効果的です。

保冷剤



手足を水に浸ける



その他、熱中症予防には以下の対策も大切です！

- **定期的に水分を補給する**：1日1.5L以上を目安に1回量は150ml程度を摂取しましょう。
- **塩分を補給する**：水分と塩分を同時に摂取できるスポーツドリンクや経口補水液がオススメです。
- **日頃の体調を整える**：朝食を摂る、十分な睡眠をとる、過度の飲酒を控えるなど。
- **「おかしいな？」と思ったらすぐに報告**：早めの対処で重症化を防ぎましょう。

119番



意識がはっきりしない、おう吐した、水分が飲めない、けいれんがあるなどの時は、迷わず救急車を呼んでください！

出典：Cremer Japan

健康相談ダイヤル

毎週 月曜日 14:00~16:00
086-236-7831 (なやみいちばん)



ご本人やご家族などのところとからだに関する相談を
保健師がお受けします。
一人で思い悩む前にお気軽にお電話ください。