

Monthly
Company
Magazine

ONDO

月刊 おんど

July

No.574 2025

7月

株式会社
ウチヤ・サーモスタット
UCHIYA THERMOSTAT CO.,LTD.

月刊おんど編集部（総務部）

〒341-0037

埼玉県三郷市高州2-176-1

TEL: 048-955-4181

FAX: 048-956-1310

E-mail: info@uchiya.co.jp

熱帯化する夏期の熱中症への備え

令和7年6月25日

社長 清水 澄人

日本は世界の気候区分において、北海道や東北北部は冷帯地域、それ以外の地域は温帯地域という中間的な区分に位置しますが、特に東京を含む温帯地域に属する地域は、中間的といながらも最近の日本の夏は熱帯並みの暑さであり、実際に、夏の気温や湿度の高さを各気候帯に属する都市と東京とで比較すると、東京はシンガポールと同様かそれ以上の値を示していて、夏の東京では、最早、熱帯地域と同様の暑さ対策が必要とされています。

近年の猛暑の影響で、熱中症の重篤化による死亡災害が増加しており、このため、労働者を雇用する全ての事業者に対して、労働者への熱中症対策が下記義務付けられることとなりました（厚生労働省 令和7年4月15日労働安全衛生規則(省令)を改正、同6月1日から施行）。

知らなかったじゃ済まされない！

熱中症対策が義務化！？

「労働安全衛生規則改正」とは



(1) 熱中症を生ずるおそれのある作業(※)を行う際に、

- (2) 熱中症を生ずるおそれのある作業(※)を行う際に、

- ※ WBGT(湿球黒球温度)28 度又は気温 31 度以上の作業場において行われる作業で、継続して 1 時間以上又は 1 日当たり 4 時間を超えて行われることが見込まれるもの

会社の経営上も安全衛生委員会が積極的に関与して、熱中症の予防、対策、対処方法、等々に
 関して準備を整えて、熱中症の重篤化による災害発生を起こさない決意をしています。以降、
 その対応内容を纏めて見ましたので、参考にして頂き、徹底した予防措置を皆で実践して行き
 たいと思います。



- 2 -

【熱中対策 1】熱中症を予防するためには、まず WBGT 値を測定して、作業環境の暑熱の程度を知ることが大切です。測定した WBGT 値より、作業計画を定めます。基準値より高い場合は、以降のさまざまな対策を組み合わせることでリスクの低減を工夫します。

温度チェック：WBGT 計・温湿度計（ウチャ社：購入済みです）

【熱中対策 2】まず作業環境を冷やす＝WBGT 値を低減させる工夫をします。

直射日光を防ぐテント、簾、風通しを良くする送風機、冷たい風で気温を冷やす冷風機などさまざまな商品があります。冷風機・大型扇風機・ミスト発生器・スポットクーラー

（ウチャ社：これらの設備は一通り保持していますが保守点検と増強も検討しています）

【熱中対策 3】カラダを冷やす、透湿性・通気性の良い服装を着用することはもちろんですが、加えて冷却効果のあるファン付き作業着や、ベスト、ネッククーラーなどさまざまな商品を併せて使うことで、効果的に体温の上昇を抑えることができます。

冷却ベスト・保冷・タオル・リストバンド・遮熱ヘルメット・安全靴・涼感衣料・冷感インナー（ウチャ社：これらの備品を点検中であり、足りない物は購入補充予定です）

【熱中対策 4】ヒトは汗をかくことで体温を下げます。汗をかくほど、汗の材料となる水分と塩分・電解質が失われて、熱中症のリスクが高まります。

作業前から、そして作業中は定期的に、水分と塩分を摂り続けることが重要です。

塩熱飴シリーズ・水分補給（ウチャ社：経口補水液、お茶ボトル、塩飴を常備しています）

【熱中対策 5】厚生労働省の資料では、家庭内での高齢者や建設業・警備業・製造業での熱中症が増えています。熱中症をゼロにするためには、作業管理者や従業員に労働衛生教育をくり返し行い、日々の注意喚起することがとても重要です。

（ウチャ社：労働安全衛生委員会及び産業医が教育訓練・現場の定期監視を実施中）

万が一、熱中症にかかってしまった場合の応急キットも準備する。

熱中対策応急セット・熱中対策標識（ウチャ社：設置完了）



3. 熱中対策熱中症はどのようにして起こるのか（環境省 熱中症予防サイト参照）

熱中症を引き起こす条件は、環境・行動・カラダの調子によるものが考えられます。それらのうちのさまざまな要因が、カラダの調節機能のバランスを崩し、熱中症になります。

(1) 環境： 気温が高い、湿度が高い、風が弱い、締め切った屋内等があります。

(2) 行動： 激しい労働や運動、長時間の屋外作業等があります。

(3) カラダ： 持病がある、低栄養状態、二日酔いや寝不足といった体調不良等があります。

4. 正常な体温調節機能がしていると、体温が上昇しても、調節機能が働いてカラダから熱を逃がします。調節機能のバランスの破綻が起これば、体温の上昇と調節機能のバランスが崩れどんどんカラダに熱が溜まって熱中症になります。熱中症は死に至るおそれのある病態です。意識があるか水分を自力で摂取できるか等の状況により医療機関に相談する。

【軽度の熱中症の症状】 めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗が止まらない

【中度の熱中症の症状】 頭痛・吐き気・カラダがだるい（倦怠感）・虚脱感

【重度の熱中症の症状】 意識がない・けいれん・高い体温・呼びかけの返事が異常・まっすぐ歩けない・走れない

体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まってしまいます。このような状態が熱中症です。

熱中症を予防するにはどうしたらよいの？ 熱中症を予防する 無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう 室内でも温度を測り、体調の悪いときは特に注意が必要です。



5. 暑くなる前から熱中症になりにくい体を作る

① 暑熱順化(しょねつじゅんか)を始める

暑熱順化とは暑さに体が慣れることであり、意識的に暑さに対応して体温をコントロールできる体をつくっておくと熱中症への備えになります。普段からあまり汗をかかない人や運動習慣のない人は、軽く汗ばむ程度の運動を行って日常的に汗をかくと良い。発汗量や皮膚の血流量が増加し、汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散で体温の上昇を抑えやすくなります。

また、エアコンの利いた部屋にずっといると体温調節の必要がなくなり、汗や血流を調整する自律神経の働きが低下してしまいます。暑熱順化への取り組みの一環として、エアコンの使用

開始のタイミングは慎重に見極めましょう。暑熱順化には、通常数日から2週間程度の日数がかかります。

6. 水を蓄えやすい体をつくる

熱中症の原因の1つである脱水症状にならないように、十分な水分を蓄えておける体をつくることも必要です。普段から適度な水分補給をしていない人は、急に体内の貯水量を増やすことはできません。1日1.5Lを目安に、暑くなる前から意識的に水分補給の習慣をつくっていきましょう。

理想は「8回に分けて1日1.5L」水分補給は、のどが渴いたタイミングで問題ありませんが、体づくりのための水分補給では、少量に分けながら定期的に摂取することが理想的です。水は急には大量に飲めないで、1日1.5Lを目安に、8回に分けて摂取する練習をしてみましょう。具体的には、朝起きた時、食事中、食間、入浴前、就寝前などに各コップ1杯程度の水分を摂取します。無理なく続けて習慣化できるように、自分が飲みやすい水分量や温度、飲み物の種類を知っておくことです。

7. 筋肉量を維持、増やすための運動習慣を身につける

私たちの体内の水分は、約半分が筋肉に貯蔵されます。実際に筋肉量が多い人は熱中症になりにくい傾向があります。ウォーキングやスクワットなどの運動で筋肉の量を維持しておくと共に、筋肉をつくるために必要な栄養素を食事に摂るようにしましょう。



8. 暑熱順化と貯水しやすい体づくりを助ける3つの栄養素（大正製薬 大正健康ナビ参考）

① タンパク質

まず貯水しやすい体づくりのためには、筋肉が必要です。タンパク質は筋肉量を増やすのに最適な栄養素です。また、タンパク質を構成するアミノ酸のロイシンは、筋肉の合成を促す効果が高いので、ロイシンを含む肉や魚を積極的に食べましょう。タンパク質は体内や血管内に水分を取り込み、維持することにも役立つ栄養素です。タンパク質を摂りながら、体を動かし、長期的に筋肉が維持できるようにします。

② タウリン

タウリンには、筋肉疲労を回復する効果があります。体の様々な機能を調節する働きもあり、近年の研究から深部体温を下げる働きによって、暑熱順化に役立つことが明らかになりました。さらに、筋肉産生を促したり、活性酸素によって体が疲労して食欲も落ちるのを抑止して筋肉づくりをサポートしたりする働きもあります。タウリンはイカやタコ、貝類、甲殻類及び魚類などに多く含まれていますが、水溶性の栄養素なので、汁ごと摂れる鍋物やスープなどで食べると効率的に吸収できます。手軽に摂るならばタウリンが含まれた栄養ドリンクも良い。ただし、痛風や尿酸値の高い人はタウリンの摂取には注意が必要です。

③ ビタミンC

ビタミンCには抗酸化作用があり、体内の活性酸素を減らすことで細胞を守り、炎症を軽減して暑熱順化をサポートしてくれます。タウリンと同様に水溶性のため、ビタミンCを含む野菜をスープやみそ汁で食べると摂取しやすく、水分補給にもつながります。

「汗で失われるもの」を補給する食べ物は夏になる前には、体内の貯水量を増やすためにタンパク質を多めに摂ることが大切ですが、タンパク質は体温を上げる作用があるので、暑い時期になったら摂り過ぎには注意が必要です。

暑くなってきてからの対策として必要なのは、汗をかくことで失われた体内の水分や栄養分を補うこと。熱中症にならないためには体内の水分を保つことが大切なので、汗によって失われてしまう水や電解質（マグネシウム、カリウム、ナトリウム）、ビタミン類などを補う食事が必要。



9. 汗で失われる補給すべき栄養素とは？

① 体内の水分と塩分のバランスを調節する

「ナトリウム」 ナトリウムは体内の水分と塩分のバランスを調節する作用がある、ミネラルの1つです。適度に摂取しないと、水分が体内に吸収されにくくなり、さらに体内に留めにくくなります。

＜おすすめの食材・摂取方法＞ 塩飴または梅干し1つ+コップ1杯の水。真水だけを1時間に1L以上飲むと、体内の塩分濃度が極端に下がって水中毒の状態となり、筋肉のけいれんなどを起こす低ナトリウム血症のリスクが高まります。逆にナトリウム(塩分)のみを摂取して水分を摂らないと、水分の実質的な補給につながりません。熱中症の対策として重要なポイントは、ナトリウムと水分をセットで摂ること。塩分補給として塩飴や梅干しを摂る場合は、1つにつき必ずコップ1杯分の水分も摂ることを心がけましょう。

② 体温を下げる「カリウム」 野菜やいも類、海藻類に豊富に含まれ、尿を出しやすくする作用があります。尿と共に体内の熱も排出されるため、体温を下げて熱中症を遠ざけることにも役立ちます。

＜おすすめの食材・摂取方法＞ 手軽に食べられるバナナやキウイ、干し柿やドライいちじくなどのドライフルーツ、トマトジュースなどでこまめに摂取しましょう。

③ ナトリウムやカリウムのバランスを整え体温を調節する

マグネシウムは、海藻類やナッツ、豆類などに多く含まれています。糖をエネルギーに換える時に必要となるのに加え、心臓や筋肉の働きをサポートしたり、ナトリウムとカリウムのバランスを整えたりします。また、体温も調節するなど体内の重要な働きにかかわっています。汗や尿と共に体から排出されやすいため、積極的な摂取が望ましいでしょう。

＜おすすめの食材・摂取方法＞ 素焼きアーモンド、アサリやおおさのみそ汁、ミネラルウォーター(マグネシウムやカルシウムが多く含まれている硬水)に多いので、食事やおやつ、のどが渇いた時など、様々なタイミングでこれらの摂取を意識しましょう。

バランスのよい食事で 体調をととのえよう



④ 熱中症の症状を緩和する

「ビタミンB1」 豚肉や豆類に豊富に含まれ、熱中症の症状を緩和する働きがあります。また、暑さによる疲労を和らげ、食事から摂取した糖質を体内で燃やしてエネルギーを効率的につくります。

＜おすすめの食材・摂取方法＞ 豚肉を入れた夏野菜カレー。豚肉とトマト、きゅうり、かぼちゃなどの夏野菜を使うことでビタミンB群とビタミンCを一度に摂取でき、熱中症対策にぴったりです。暑くて食欲が落ちている時には、野菜たっぷりの豚の冷しゃぶなどを、さっぱりいただくのもおすすめです。

⑤ 筋肉を動かす「カルシウム」

軟水の地域に暮らす日本人にとっては、常に不足気味といわれています。筋肉を動かすのに必要で、汗で失われやすい栄養素でもあるので、熱中症リスクが高まってきたら積極的に摂るようにしましょう。

＜おすすめの食材・摂取方法＞ カルシウムは、牛乳や乳製品（ヨーグルトやチーズ）、小魚、ひじき、大豆製品に多く含まれています。カルシウムの吸収を助けるビタミンD（サーモンやイワシなどの青魚、卵、きのこなど）や、マグネシウム（ひじき、ごま、大豆、納豆、乾燥わかめ、こんぶ、煮干しなど）を多く含む食材と一緒になら、より効果的に摂取できます。



10. 夏は食事からの水分補給も意識しよう

気温や湿度が高くなる夏は、エネルギーをたくさん使います。そんな夏だからこそ、水を飲むだけではなく、食事からの水分補給も大切です。例えば2000kcalの食事の場合、その水分量は約1Lといわれるなど、意外と食事から摂れる水分量は多いとされています。普段から水分が摂りやすい食事を心がけることは、熱中症対策にもつながります。

11. 朝食は抜かない

1日の始まりとなる朝食は抜かないようにしましょう。特に夏の朝食には、「水分補給」「消化器の活動を促して自律神経を活性化する」「暑い環境で活動するための体力を補う」という3つの役割があります。朝ごはんが食べられなかった時はいつもより500mLほど多く水分を摂るようにし、一緒に塩分を摂ることも忘れないようにしましょう。また、筋肉をつくるのに役立つロイシンは即効性があるので、熱中症リスクが高まってきたら摂取するのが効果的です。

12. 汁物で水分と栄養分を効率よく摂取

暑熱順化を始める晩冬から春なら、鍋料理がよいでしょう。鍋は野菜のミネラルを摂りやすく、体も温まります。暑くなってきたら、みそ汁やスープに野菜や豚肉などを入れながら、水分と栄養素をしっかり摂りましょう。

13. 日本人が特に不足しがちなのは、カリウムやマグネシウム

しょうゆやみそなどを使う和食を主食とする日本人は、ナトリウムは十分に摂取できている人が多いのですが、カリウムやマグネシウムは不足気味。これらの栄養素は、旬の野菜や果物に含まれていることが多いので、消費エネルギーや代謝が高まる夏は、朝食で旬の野菜や果物を食べて、カリウムやマグネシウムを補って1日のスタートを切りましょう。



14. 冷たい物の食べ過ぎ・飲み過ぎは食欲低下の原因に

暑くなってくると、つい冷たい物を食べたり飲んだりしてしまいがちですが、冷たい物の摂り過ぎは消化器の働きを低下させ、食欲が落ちたり、栄養が十分に摂取できなくなったりすることにつながります。さっぱりとしたそうめんや冷や麦を食べる機会も増えますが、それだけでは栄養やエネルギーが不足することに。食事の見直しが難しい場合は、栄養補助食品やドリンク剤も活用して、不足しがちな栄養を補うとよいでしょう。

15. もし、熱中症になってしまったら？ 覚えておきたい対策3選！

① タンパク質の摂取は避ける 熱中症にならないためにはタンパク質の摂取が重要ですが、タンパク質には体温を上げる作用があります。そのため、体温の上昇、めまい、激しい汗、頭痛など、熱中症を疑う症状が出た場合は、体温をさらに上昇させてしまうタンパク質の摂取は避けましょう。

② アミノ酸入りのスポーツドリンクや牛乳は避ける、アミノ酸入りのスポーツドリンクは、運動の前後に飲めば疲労回復効果が期待できます。ただし、体温を上げる働きもあるため、熱中症で体温が上昇している時に飲むのは控えましょう。また牛乳にもアミノ酸が含まれているので、熱中症の症状がある際には注意が必要です。

③ すぐに経口補水液を飲む

症状が出たら、汗で失われた電解質と水分をたっぷり摂る必要があるため、水、ナトリウム、カリウムを適正濃度で摂取できる経口補水液を飲みましょう。成人の場合、経口補水液を摂取する目安は、1～2L。まずは500mLを急いで摂取することで脱水状態を緩和し、残りをゆっくりと飲みます。経口補水液を1L飲んでも症状が改善しない、または悪化している場合、ペットボトルのふたを自力で開けて飲めない場合は、迷わずに病院を受診してください。

16. 熱中症予防になる飲み物・食べ物

- ・ 果物：スイカ、メロン、オレンジなど、水分が多く含まれている果物は、熱中症予防に効果的です。また、カリウムも豊富で、体内の電解質バランスを保ちます。

- ・ 野菜：キュウリやトマト、レタスなど、水分が多く含まれている野菜もおすすめです。ビタミンやミネラルが豊富で、体調を整えるのに役立ちます。

- ・ 熱中症対策として摂取したい栄養素

タンパク質、ナトリウム、カリウム、マグネシウム、タウリン、ロイシン（タウリン、ロイシンは共にアミノ酸）、ビタミンB1、カルシウム、ビタミンC、

厚生労働省労働基準局安全衛生部労働衛生課 熱中症予防対策マニュアル参考)

以上



経営理念

経営目的： 「製品とサービスを通じて社会に安全を供給する。」

ウチヤは人々の安全を守り、社会に役立つ製品のメーカーとして、自然環境及び人類を含む生物多様性の保全に調和した企業活動を行いながら、従業員をはじめ、ウチヤに関わりを持つ全ての人達の安全、安心と安定的な幸福を得られるよう質の高い製品と情報を含むサービスを提供し続ける決意である。

環境品質方針

1. 製品の安全、消費者保護、公正な取引、環境保護、労働安全、人権保護などの各国関連法令規制及び国際安全規格要求事項を遵守するとともに、企業の社会的責任の下、社会の変化及び要求に適切に対応する。
2. ウチヤに関わる全ての人達の安全、安心と安定的な幸福を得られるよう、自然環境及び経営環境に配慮しながら商品の研究開発及びその設計、製造、購買、品質保証、営業活動などのプロセスの継続的改善を図り、全員一丸となって世界最高レベルの安定的な信頼性の高い製品とサービスを目指す。
3. 品質、環境、業務等の具体的な目的・目標を定め、計画を立て、確実に実行し、その進捗をレビューしながら、その目標達成に全組織をあげて全力で努力する。
4. 製品や製造工程にて有害な化学物質の使用を制限し、且つ資源・エネルギーの節約、リサイクル、廃棄物の減量化により CO2 に代表される自然環境負荷の軽減活動に積極的に取り組む。
5. ウチヤ及び構成する人々は、企業市民としての立場からも、その各地域を含めた自然環境及び生物多様性の保全に重大な関心を持ち、社内及びその各地域での自然環境保全活動に積極的に参画し、社会とのコミュニケーションを計り、その調和に努める。
6. この経営理念（経営目的）・環境品質方針は全従業員をはじめとして、ウチヤに関わりを持つ全ての人達の幸福と平安を願って、周知徹底するとともに、社内報やホームページなどを利用して外部へも広く公開する。

2019年12月12日 改訂

ウチヤ・サーモスタット株式会社

代表取締役社長 清水澄人



ウチヤ・サーモスタット（株）

行動規範

経営方針： 「環境の変化とニーズに対応して常に新しい方法を考えよう。」

ウチヤとこのグループに関わりを持って働くすべての人達は、「人権の保護」、「労働安全」、「環境対応」及び「腐敗防止」の4分野に国連グローバルコンパクト10原則の実現に向けて努力を継続し人々の幸福と社会に役立つ製品とサービスの提供の為、常に時代に合った新しい方法を考え続ける。

行動指針

1. 「人々の幸福と社会に役立つ」為に先ず、全従業員の健康、安全、厚生を確保し「健全なる精神は健康な身体に宿る」を肝に銘ずる。
2. 「あるべき姿」を論じるだけでなく、具体的な新しい製品や方法を考えたら、失敗を恐れずに実践して次の発展につなげる。
3. 「自由は最大限に尊重されるべきである。」が、各国、地域の法律・規則・規制を遵守した上での行動である。又、他人に迷惑をかけない範囲の活動であることを認識する。
4. 顧客及び取引先には安全性、品質、信頼性に於ける高水準の製品の提供と取引先の満足と協力を維持できるような効率的で親切な顧客サービスを行う。
5. 国連グローバルコンパクト10原則の実現に協力努力し、行動は常に世界に対応する。
 - ① 国際的に宣言されている人権の保護を尊重する。
 - ② 自らが人権侵害に加担しない。
 - ③ 組合結成の自由と団体交渉の権利を保証する。
 - ④ あらゆる形態の強制労働の撤廃を支持する。
 - ⑤ 児童労働の実効的な廃止を支持する。
 - ⑥ 雇用と職業に於ける差別の撤廃を支持する。
 - ⑦ 環境上の課題の原則的予防処置に協力する。
 - ⑧ 環境に関する責任を負担する。
 - ⑨ 環境に優しい技術の開発と普及に努力する。
 - ⑩ 強要と贈収賄を含むあらゆる不正・腐敗の防止に取り組む。

2019年12月12日 改訂

ウチヤ・サーモスタット株式会社

代表取締役社長 清水澄人



ウチヤ・サーモスタット (株)