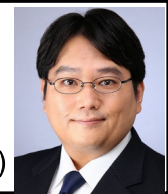


熱中症対策
自作携行セット
by 戸村智憲 (2024)



工夫して¥2,500円ほどで備える熱中症対策自作セット
※金額等の詳細は次スライド（2ページ目）にて詳細を参照のこと。



水道・氷・空調設備のない場所でもすぐ身体を冷却する叩いて冷える瞬間冷却材(5袋)

張ったロープに布などをかけて日陰を作ったり多用途に活用するパラコード（1本）

公共施設の水道やコンビニなどで水・アイスがあれば作れるアイシングバッグ（1つ）

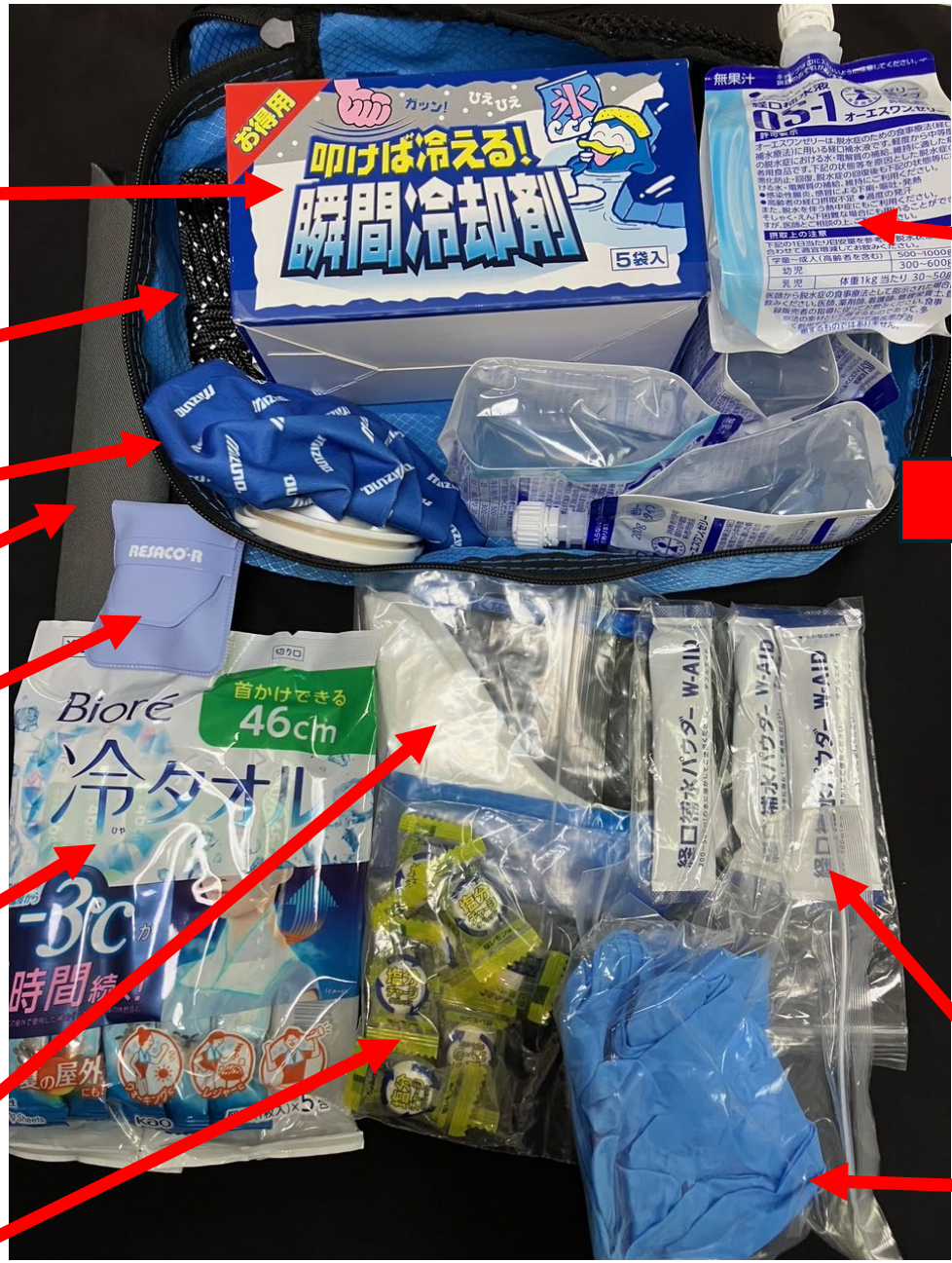
あおぐ用の扇子1本

脈なし・呼吸なしの場合にCPR（心肺蘇生：人工呼吸と心臓マッサージ）用のマウスピース「レサコ」1つ

水なしでも既に水分を含んでいてディスポーザブルで衛生面も安心な、体にかけて冷やす気化熱を用いた冷却用タオル「冷タオル」（5枚）

嘔吐などに備えた凝固剤入りエチケット袋（1袋）と多用途のレジ袋（3袋：再利用）

救助側も補給できるように塩タブレット



水道のない場所でもすぐに水分と電解質を補給する「OS-1」ゼリータイプ（200ml x 5パック）経口補水液



Amazonベーシック 「トラベルポーチ オーガナイザーキューブ」1つに収納
長さ28×幅17×高さ8cm

水があれば経口補水液を追加できるよう経口補水液パウダー（4スティック：2L分）

救助の際の衛生管理のためのニトリルグローブ(2枚)



【低コスト化の工夫】

下記の「◎印」はそのままとして、「△印」は自宅にあるものやレジャーで既に用意があるものなどに切り替え、氷のうはビニール袋で代用、冷タオルは速乾スポーツタオルで代用、扇子は販促で無料配布のうちわなどで代用、エチケット袋はビニール袋で代用、OS-1は200円ほどお安い経口補水液で代用、ポーチは既存の巾着袋で代用などで工夫すれば、**新たな出費は**

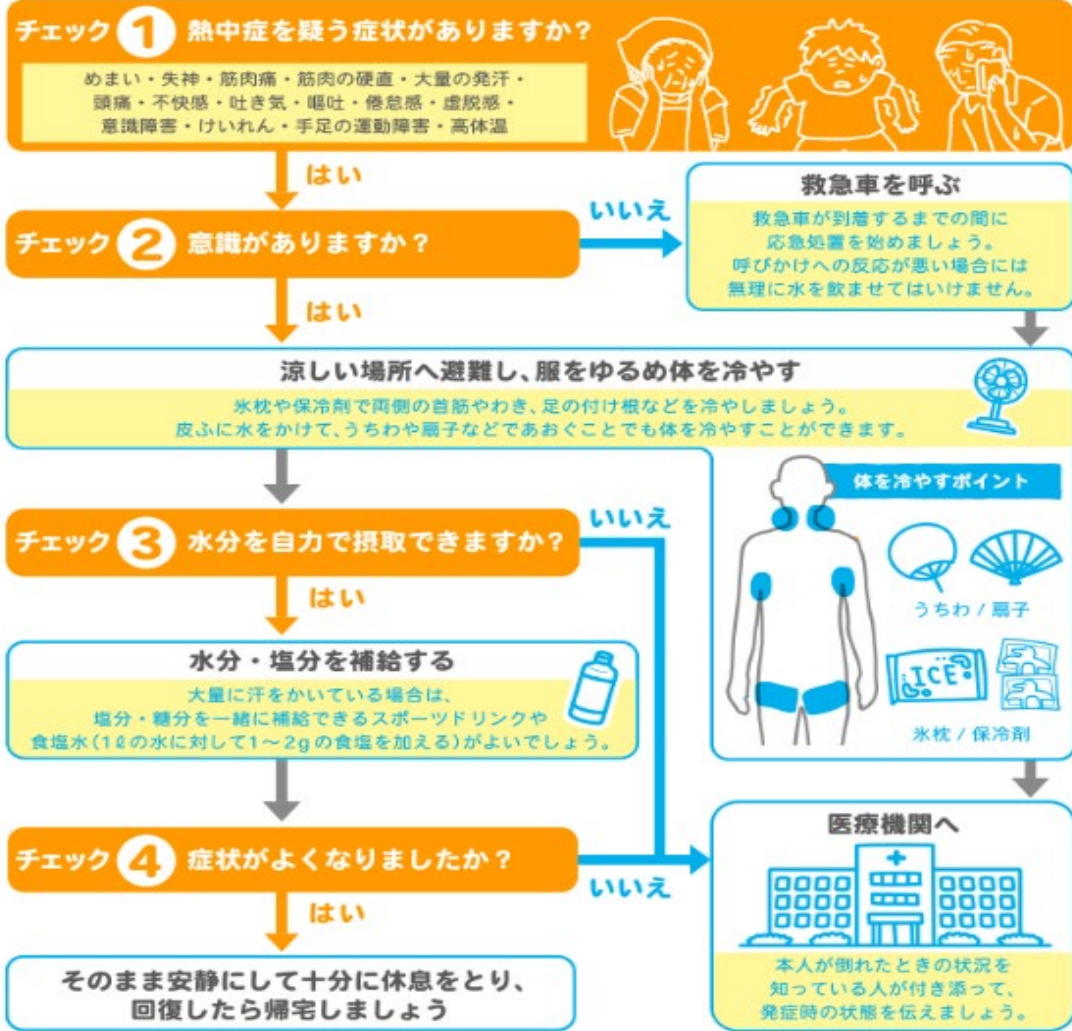
合計¥2,475円ほどで済む！

- ◎扶桑化学 叩けば冷える **瞬間冷却剤** 5枚×2個： $¥1,265 \div 2 = ¥633$
- △キャンプグリーブ 反射材入り**パラコード** 4mm/5mm ガイロープ 4m巻 耐荷重 350kg 自在金具6個付 継ぎ目なし ノーカット テントロープ キャンプ (ブラック /4mm)： 6本セットにて、 $¥1,380 \div 6 = ¥230$
- △MIZUNO(ミズノ) **氷のう** アイシング バッグ (Sサイズ) 1つ： **¥1,173**
- △[キョウエツ] **扇子** 正絹 無地 黒骨 2点セット(扇子、扇子袋) メンズ (黒骨O) 1式： **¥1,290**
- ◎レサコ **人工呼吸用マウスシート** レサコ 1つ： **¥418**
- △ビオレ **冷タオル** 無香性 5本入 1セット： **¥501**
- △セイワ(SEIWA) 車内常備用品 **携帯エチケット袋** 4枚入り 1袋： $¥471 \div 4 = ¥118$
- ◎アサヒグループ食品 **塩レモンタブレット** 54g ×6袋 1袋： $¥1,300 \div 6 = ¥217$
- △OS-1(オーエスワン) 大塚製薬工場 経口補水液 オーエスワンゼリーパウチ 200gx6袋 5袋：
 $¥1,262 \div 6 \times 5 = ¥1,052$
- △Amazonベーシック トラベル **ポーチ** 旅行用 収納 ケース 4点セット Sサイズ×4点 1点：
 $¥1,980 \div 4 = ¥495$
- ◎五洲薬品 **経口補水パウダー** ダブルエイド 6g×10包 4包： $¥801 \div 10 \times 4 = ¥320$
- ◎ショーワグローブ 【パウダーフリー】 No.886 **ニトリスト・タフ プラス** 100枚入 ブルー Lサイズ 1函 2枚：
 $¥1,764 \div 100 \times 2 = ¥35$
- ☆合計： **¥6,482円** ※プライム会員にて本件のみの送料はなし。レジ袋は既存の再利用。購入する時期等により価格変動の可能性あり。

※プロモーションは含みません。あくまでも、戸村が任意に買いそろえた例をご紹介しますにとどまり、本件でご紹介のアイテム等を揃えたり用いたりすれば、絶対に熱中症が克服できるとか、完全にリスクゼロで予防できる等といったことや、品質等の保証をするもの等ではありません。熱中症対策や購入等は**各自の自己責任**でご対応下さいませ。



熱中症が疑われるときの応急処置



職場における熱中症予防情報サイト（厚生労働省）
熱中症に関する解説動画や対策ガイドをはじめ、熱中
症予防対策マニュアル、いわゆる熱中症指数・暑さ指
数（WBGT）についての解説など。
<https://neccyusho.mhlw.go.jp/>

学ぼう！備えよう！職場の仲間を守ろう！
職場における熱中症予防情報




訪日外国人のための救急車利用ガイド（消防庁）
熱中症だけでなく、いざ体調不良や事故・ケガ・災害
での負傷など、日本で救急車・救急対応が必要な方々
に、**各国語**での医療コミュニケーションや救急車の要
請方法など、各種情報をまとめたリーフレット集。
<https://www.fdma.go.jp/publication/portal/post1.html>

Guide for Ambulance Services
救急車利用ガイド 英語版



FDMA 総務省消防庁
Fire and Disaster Management Agency

