

職場における熱中症対策の義務化施行から6月で1年

職場での熱中症対策に関する実態調査

～義務化の認知は広がるも、対策は水分・塩分補給に偏りがみられる傾向に～

主なトピックス

1. 職場の熱中症対策義務化の認知度は6割以上／対策への意識変容は限定的
2. 対策は広がるも、記録的猛暑により今の対策だけでは不十分な可能性あり
3. 漢方視点でみる「熱中症対策」について解説／おすすめの漢方薬紹介

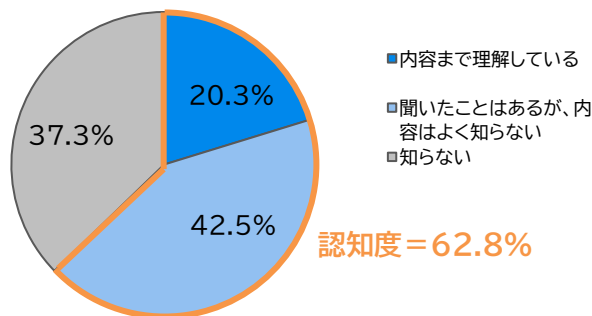
漢方薬を中心とした一般用医薬品と医療用医薬品を販売するクラシエ薬品株式会社は、全国の30代～60代の働く世代男女400名を対象に、熱中症対策に関する実態調査（※1）を実施しました。

2026年4月17日、気象庁は最高気温が40℃以上に達した日を指す名称として「酷暑日」を新たに定義しました。こうした気候変動の影響を背景に、職場における熱中症対策は重要な課題となっています。また、2025年6月には労働安全衛生法に基づく熱中症対策の義務化が施行され、今年で1年を迎えます。厚生労働省の発表によると、2025年の職場における熱中症による死傷者数（※2）は前年比で約4割増加しており、対策の重要性は一層高まっています。そこで本ニュースレターでは、製造・物流・建設・農林水産業などの現場で働く方を対象とした実態調査をもとに、酷暑を乗り切るための漢方視点でのセルフケアを紹介します。

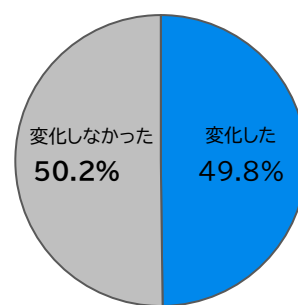
職場の熱中症対策義務化の認知度は6割以上／対策への意識変容は限定的

職場における熱中症対策の義務化について「理解している」「聞いたことがある」と回答した人は62.8%にのびりました。また、そのうち約2人に1人（49.8%）が「対策への意識が変化した」と回答しました。**義務化の認知に広がりが見られる一方で、意識変容については広がり余地があることがうかがえます。**

あなたは、2025年6月に職場の熱中症対策が法律で義務化されたことを知っていますか。(N=400/単数回答)



「職場の熱中症対策義務化」によって、あなた自身の熱中症対策に対する意識は変化しましたか。(N=251/単数回答)

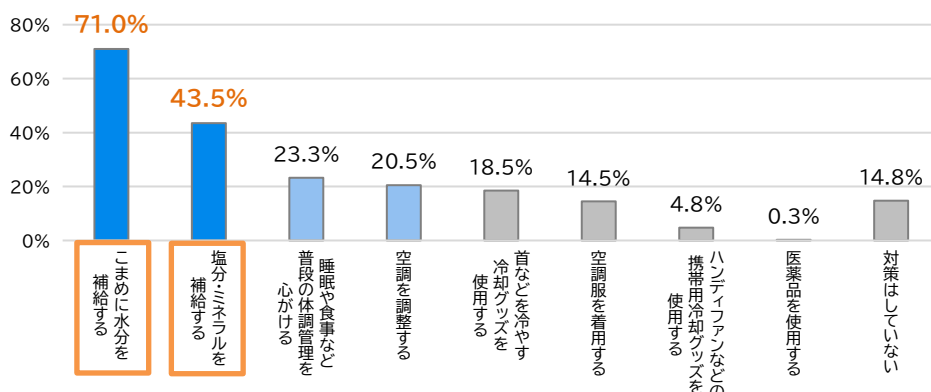


対策は広がるも、記録的猛暑により今の対策だけでは不十分な可能性あり

実践している熱中症対策については、「こまめな水分補給」（71.0%）が最も多く、次いで「塩分・ミネラルの補給」（43.5%）が多い結果となりました。**85.2%が何かしらの対策を行っており、基本的な熱中症対策は広く実施されていることが分かります。**

2026年3月に厚生労働省が発表したガイドライン（※3）には、水分および塩分の摂取に加えて日常の健康管理や服装による身体冷却などが推奨されています。こうした状況を踏まえると、**現状の対策に加え、新しい熱中症対策の重要性が高まる**ことが推測されます。

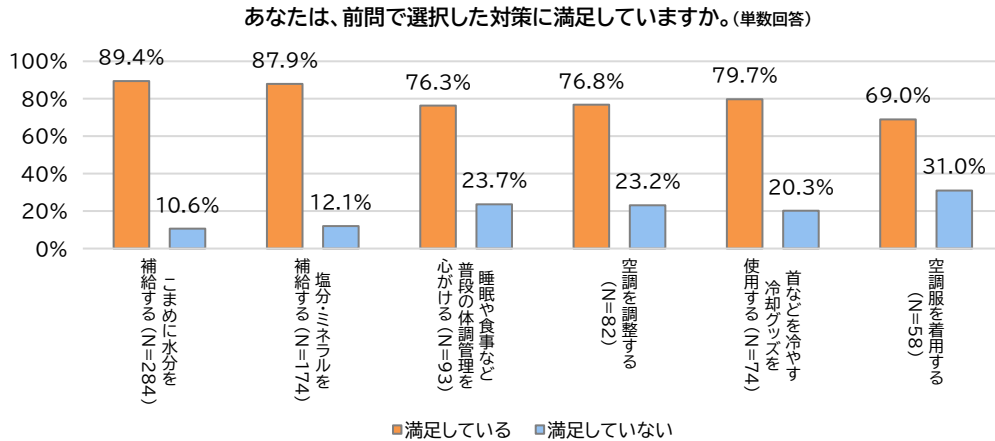
あなたは、職場でどのような熱中症対策をしていますか。あてはまるものを最大3つまでお選びください。(N=400/複数回答)



職場で実施している熱中症対策の満足度について尋ねたところ、全体的に満足度が高い結果となりました。一方で、「睡眠や食事など普段の体調管理」や「空調の調整」については、満足していない方も一定数いることが分かりました。

また、自由回答では、「対策をしても暑さが厳しい」「いくら対策をしても暑い」といった対策の限界に加え、「作業中に水分補給ができない」「自由なタイミングで対策ができない」といった、屋外や高温環境で身体を動かす仕事ならではの環境による制約を指摘する声も見られました。さらに、夏の猛暑による「睡眠不足」や「食欲低下」といった体調面の課題も挙がっています。

これらの結果から、**基本的な対策は実施されているものの、酷暑による対策の限界や現場環境による制約、さらには猛暑による体調管理の難しさといった課題がある**ことがうかがえました。



※1：○調査対象：全国の30代～60代の男女400名（有効回答数）事前調査にて次の職種の方を抽出して実施【製造・生産の作業従事者（工場など生産現場）、配送・ドライバー、倉庫・物流センター等の作業従事者、建設・土木・設備等の作業従事者、農業・林業等の作業従事者（農作業や木材伐採など）、漁業等の作業従事者（漁師など）】
○調査期間：2026年4月7日 ○調査方法：インターネットアンケート/クラシエ調べ（クロス・マーケティング QIQUMOを利用した調査）
※構成比（%）は小数第2位以下を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

※2：厚生労働省，“2025年（令和7年）職場における熱中症による死傷災害の発生状況（令和7年12月末速報値）”。2026。 <https://www.mhlw.go.jp/content/11303000/001662461.pdf>

※3：厚生労働省，“職場における熱中症防止のためのガイドライン”。2026。 <https://www.mhlw.go.jp/content/001676299.pdf>

漢方視点でみる「熱中症対策」について解説

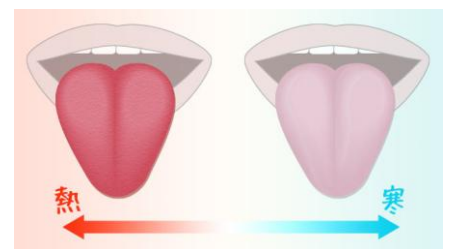
<熱中症はなぜ起こる？>

熱中症や夏バテのように暑い夏に体調を崩す原因には“体にこもった余分な熱”が大きく関係しています。気温の上がる夏は、灼熱の外気にさらされることで体が必要以上に温められやすく、体内に余分な熱がこもりやすくなります。漢方ではこのこもった余分な熱が原因でさまざまな身体のトラブルが起こりやすくなると考えます。

<熱中症予防にも！簡単！カラダの熱チェック法>

トラブルを未然に防ぐには、体に余分な熱がこもっているかを、症状が出る前に知ることが大切です。漢方では、「尿」と「舌の色」を見ることで、今の体の熱の状態を簡単に把握できます。体の状態は気温や生活環境、食事などで変化するため、こまめにチェックすることがポイントです。

	余分な熱がこもっているとき	体が冷えているとき
尿	<ul style="list-style-type: none"> 濃い黄色～オレンジ色 濃縮された尿 量が少ない・臭いが強い 	<ul style="list-style-type: none"> 無色・透明 稀薄な尿 量が多い・臭いが弱い
舌	舌の色が赤い	白色の舌



<今日から始める“汗活” — 入浴・運動で汗腺を目覚めさせよう>

あなたの汗腺は衰えていませんか？熱中症など余分な熱によるトラブルを予防するためには、汗腺を鍛えて発汗力をUPさせることが大切です。そこでおすすめしたいのが“汗活”。汗をかくクセをつけることで定期的に汗腺を鍛え、なまけ気味の汗腺の機能を活動モードに切り換えてあげましょう。汗をかく方法は何でも構いません。水分補給を行いながらあなたの無理のない範囲で定期的に続けることが大切です。

▶入浴

シャワーのみで済ませず、できる限り湯船に入り、適度に汗をかきましょう。38℃～40℃のぬるめのお湯に10～15分くらい浸かることで、体がじんわり温まり、汗腺が開きやすくなります。**半身浴もおすすめ**です。

▶日常の中で少し汗をかく軽めの運動を取り入れてみましょう！

ウォーキングや軽めのストレッチなど、**1日15～30分の軽い運動を週3回程度続ける**ことで、汗腺の働きが活性化されます。忙しい人は、できるだけ階段を使用する、自転車や徒歩で通勤や買い物をするなど、日常生活の中でできることから始めてみましょう。

<熱中症対策におすすめのクールダウン食材>

暑い夏はカラダを冷やす食べ物を上手に活用して、体に溜まった余分な熱をクールダウンしてあげましょう。体を冷やす食べ物を選ぶポイントとおすすめの食材をご紹介します。

ポイント① 夏が旬の食べ物・南国の食べ物	ポイント② 苦味のある食べ物
<p>夏が旬の食べ物や南国の食べ物は、冷房のなかった時代にカラダをクールダウンして暑い夏を乗り切るために代々伝わってきた、いわば天然のくすりのような存在です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ トマト、キュウリ、ナス、ピーマン ・ スイカ、バナナ、キウイフルーツ、パイナップル 	<p>漢方や薬膳の世界では、“苦味のある食材”にはカラダを冷やす働きがあると考えています。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ゴーヤ ・ セロリ

※冷やしすぎに要注意！

ただし、夏は熱いからといって冷やし過ぎには注意しましょう！ “一日中冷房のついた部屋で過ごしている”“冷たいものをよく食べる”なんて人は、逆にカラダが冷えてしまっている可能性も。冷やし過ぎてしまったら、“カラダを冷やす食べ物は控える”“カラダを温める生姜やコショウをプラスする”など工夫しましょう。

熱中症対策にインナーケアを！クラシエ薬品の漢方薬をご紹介します！

クラシエ薬品より、熱中症対策におすすめの漢方薬をご紹介します。

<大量の発汗やめまい、立ちくらみなど、軽い熱中症や口渇にはサマレスゼリー！>



「竹葉石膏湯（ちくようせつこうとう）」から成る医薬品で、7種類の生薬の働きで、体にこもった余分な熱を下げ、熱により不足した潤いを補いながら、軽い熱中症や口の渇きなどの症状を改善します。

携帯しやすいスティックタイプで
水なしですぐに飲める

7才から飲める
苦みを抑えたプラム味のゼリー剤

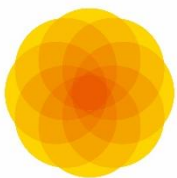
<軽い熱中症とは？>

- めまい
 - 立ちくらみ
 - 多量の汗
 - こむら返り
- ※軽い熱中症とは重症度Ⅰのことで意識障害が無い状態です。

サマレスゼリー 【第2類医薬品】
希望小売価格：1,100円/4包（税込）

効能：体力虚弱で、かぜが治りきらず、たんが切れにくく、ときに熱感、強いせきこみ、口が渇くものの次の諸症：からげき、気管支炎、気管支ぜんそく、口渇、軽い熱中症

クラシエ薬品について



日本を生きるあなたへ。
クラシエの漢方

クラシエ薬品は漢方のプロフェッショナルとして、半世紀以上にわたり日本に暮らす人々の健康で豊かな暮らしをサポートしてきました。漢方薬を中心に一般用医薬品から医療用医薬品まで自社一貫体制の下で幅広く提供しています。

近年、健康の価値や暮らしのあり方が大きく変化している社会の状況を受けて、クラシエ薬品は漢方事業における医療用分野と一般用分野の連携を強め、「クラシエの漢方」として事業一体で漢方薬を通じた健康価値の提供を高めていくことに挑戦していきます。

漢方を通じて、日本に暮らす人々が自らの健康を総合的に見つめ、理想とする健康的な暮らしをつくることをサポートしていきます。