

### (1) 防中暑对策

在炎热的地方工作，有时可能会中暑。2018年，日本有28人因在工作场所中暑而死亡。这里详细说明中暑对策。



#### (1) 容易中暑的环境

夏季的室外、不通风的室内等事业场所十分危险。

#### (2) 预防中暑所需的注意点

- 炎热的时期就算口不渴也应及时补充水分和盐分，定期在清凉的场所休息。还应注意穿上清凉的服装。
- 根据当天的身体状况或宿疾等可能会容易中暑。应及时向管理者汇报宿疾和身体状况。

#### (3) 如果自己或同事中暑了

< 病重程度 1 度 > (大量出汗、目眩、肌肉酸痛等)

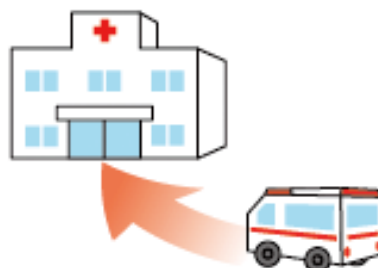
在清凉场所摄入水分 / 盐分。应有人进行看护,如果症状没有好转就应去医院。

< 病重程度 2 度 > (头痛、情绪不佳、发呆、恶心想吐、身体无力等)

应尽快去医院。

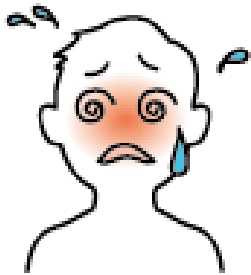
< 病重程度 3 度 > (失去意识、回应内容奇怪、抽搐、身体发热等)

请立刻呼叫救护车。



## (2) 中暑的病重程度和对应

### 病重程度 1 度



手脚发麻

目眩、站起时发生眩晕

发生肌肉抽搐（疼痛）

大量出汗

现在清凉处休息。补充冷却后的水分和盐分。应有人进行看护，如果情况没有好转就应去医院。



### 病重程度 2 度



情绪不佳、发呆

头部一阵阵发痛（头痛）

恶心、呕吐

身体无力（倦怠感）

精神状态不佳

应尽快去医院。



### 病重程度 3 度



失去意识

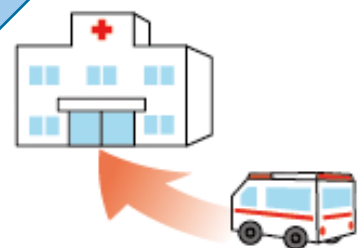
身体痉挛（抽搐）

呼唤时回应内容奇怪

不能直行、无法跑动

身体发热

呼叫救护车，  
搬送去最近的医院



## (3) 导致中暑的主要因素（特别是在施工现场）

### < 环境因素 >

- 气温过高
- 湿度过高
- 辐射热过强
- 无风 / 风弱、或是热风

### < 作业因素 >

- 身体承受强度过强
- 休息时间少
- 单独作业

### < 衣物因素 >

- 通气性、透湿性低
- 保湿性、吸热性高
- 穿着保护设备

### < 时间因素 >

- 出梅等突然变热的时期
- 暑热作业开始数日以内
- 长时间的热负荷

### < 人体因素 >

- 不习惯炎热气候
- 水分和盐分补给不足
- 腹泻、脱水症状
- 有慢性病（高血压、心脏病、糖尿病、肾脏疾病、皮肤病、精神障碍等）
- 服用对自主神经系统有作用的药物
- 肥胖、缺乏运动
- 身体不适（睡眠不足、宿醉、轻微感冒、发烧等）
- 没有体力
- 没吃早餐
- 老年人

## (4) 中暑对策

### < 作业环境管理 >

(1) WBGT 指数 (Wet Bulb Globe Temperature) 是指为了预防中暑而提出的炎热指标。除气温以外还包括“湿度”、“辐射热”、“风速”等要素。

### (2) WBGT 指数 (炎热指数) 的确认等

○为预防中暑，应对 WBGT 指数进行测定。

WBGT 指数在  $28^{\circ}\text{C} \sim 31^{\circ}\text{C}$  时为“严重禁戒”， $31^{\circ}\text{C}$  以上被认为是“危险”。应多加注意 WBGT 值。



固定型 WBGT 指数测定仪



手持型 WBGT 指数测定仪

降低 WBGT 温度的对策例 (使用喷雾扇来降低 WBGT 温度)



## (3) 休息场所の利用等

- 在工作场所附近，利用带有冷气的休息场所和阴凉处等清凉的休息场所、泡澡、淋浴等。
- 在工作场所附近，放置并利用冰块、冷毛巾、电风扇等可以为身体降温的物品或设备。
- 为了随时能够方便地补充水分和盐分，在作业场所设置饮用水等。



在实际施工现场所进行的对策（设置休息场所）

## < 作业管理 >

### (1) 缩短作业时间等

#### ○合理安排工作的休止时间和休息时间

此外，在烈日下等炎热场所进行长时间连续作业时，应和负责人商量，尽量缩短作业时间。

### (2) 逐渐习惯炎热

#### ○突然变热是很危险的。应慢慢的，努力让身体习惯炎热。

### (3) 水分、盐分的摄取

#### ○不管有无自觉症状，在作业前后、作业中都应该定期进行水分、盐分的补给。

在实际施工场所进行的对策（水分、盐分的补给）



休息室里放置制冰机和梅干等



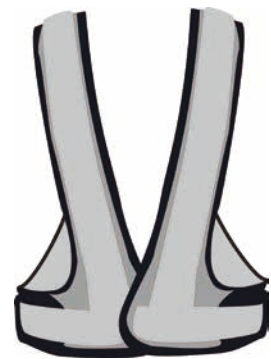
放置运动饮料（粉末）和冷水

## (4) 服装等

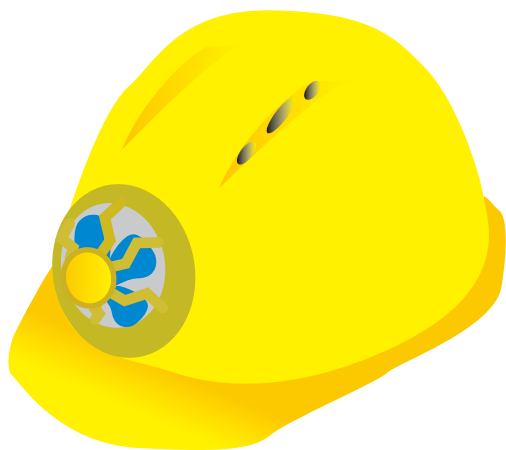
- 穿着透气性良好的工作服。也可穿着有送风功能的工作服或是清凉马甲。
- 在阳光直射下，应戴上透气性良好的安全帽（清凉头盔、防中暑毛巾等）。



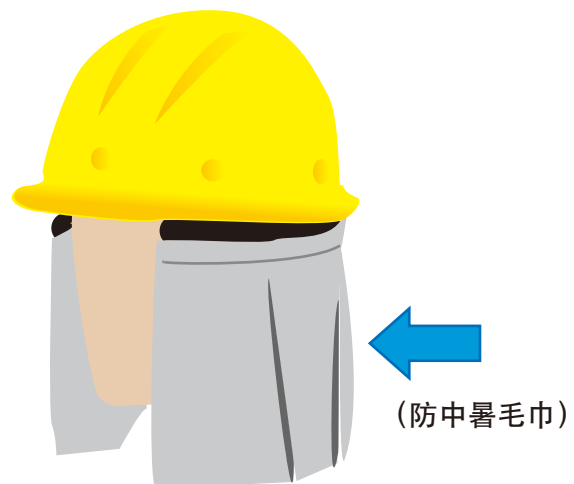
(清凉夹克外套)



(清凉马甲)



(清凉头盔)



(防中暑毛巾)

## < 健康管理 >

### (1) 根据健康检查结果进行对应

可能对引起中暑有影响的疾病包括糖尿病、高血压、心脏病、肾功能不全、精神 / 神经相关疾病、大范围的皮肤病等。

#### ○接受健康检查

- 定期接受健康检查。
- 在健康检查中被诊断出有异常是，应听从医生或雇主的指示。

### (2) 日常的健康管理等

○睡眠不足、身体不适、前一天饮酒、没吃早饭、感冒导致的发热、腹泻等造成的脱水症状等，都有可能引起中暑。请多加注意。

○正在对可能引起中暑的疾病进行治疗的人员，应向雇主汇报治疗中的疾病。

○有以下症状时，请告诉周围的人

- 心跳数超过 120
- 休息时的体温没有恢复到工作开始前的体温时
- 出现突然产生急剧的疲劳感、恶心、目眩、失去意识等状况时

