

# 共通「熱中症対策」

## 安全衛生のポイント

### 1. 熱中症対策について

暑いところで作業をしていると、熱中症になることがあります。2018年、日本では28人が職場での熱中症によって死亡しています。ここでは、熱中症対策について詳しく説明します。



#### (1) 熱中症になりやすい環境

夏の屋外や、風通しの悪い屋内の事業場が危険です。

#### (2) 熱中症を予防するために注意する点

- ・暑いときは喉が渇かなくても水分や塩分をとったり、定期的に涼しい場所で休憩しましょう。涼しい服装も重要です。
- ・その日の体調や持病などによって熱中症になりやすくなる場合があります。持病や体調について管理者に伝えておきましょう。

#### (3) 自分や同僚が熱中症にかかったら

##### <重症度1度> (大量の汗、めまい、筋肉痛など)

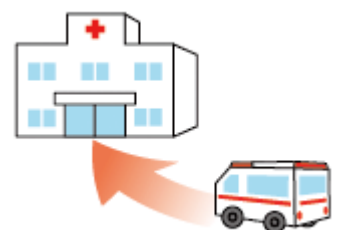
涼しいところで水分・塩分を摂りましょう。誰かがついて見守り、回復しなければ病院に行きましょう。

##### <重症度2度> (頭痛、気分が悪い、ボーとする、吐き気、からだがだるいなど)

早めに病院に行きましょう。

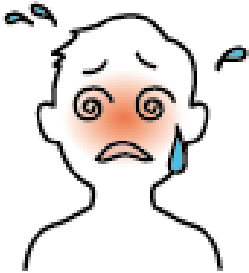
##### <重症度3度> (意識がない、返事がおかしい、けいれん、体が熱いなど)

すぐに救急車を呼びましょう。



## 2. 熱中症の重症度と対応

### 重症度 1度



手足がしびれる

めまい、立ちくらみがある

筋肉のこむら返りがある(痛い)

大量の汗

涼しいところで一休み。冷やした水分・塩分を補給しましょう。誰かがついて見守り、良くならなければ、病院へ。



### 重症度 2度



気分が悪い、ボーっとする

頭がガンガンする(頭痛)

吐き気がする・吐く

からだのだるい(倦怠感)

意識が何となくおかしい

早めに病院へ行きましょう。



### 重症度 3度



意識がない

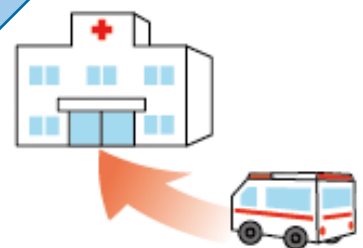
体がひきつる(けいれん)

呼び掛けに対し返事がおかしい

まっすぐ歩けない・走れない

体が熱い

救急車を呼び、最寄りの病院に搬送しましょう。



## 3. 熱中症の発生する要因（特に作業現場において）

### <環境要因>

- ・ 気温が高い
- ・ 湿度が高い
- ・ 放射熱が強い
- ・ 風が無い／弱い、あるいは熱風

### <作業要因>

- ・ 身体強度が強い
- ・ 休憩時間が少ない
- ・ 単独作業

### <衣類要因>

- ・ 通気性・透湿性が低い
- ・ 保湿性・吸熱性が高い
- ・ 保護具の着用

### <時間要因>

- ・ 梅雨明けなどの急に暑くなる時期
- ・ 暑熱作業開始数日以内
- ・ 長時間にわたる暑熱負荷

### <人体要因>

- ・ 暑さに慣れていない
- ・ 水分や塩分の補給が不十分
- ・ 下痢・脱水症状
- ・ 持病あり（高血圧、心疾患、糖尿病、腎臓病、皮膚疾患、精神疾患など）
- ・ 自律神経系に作用する薬物の服用
- ・ 肥満・運動不足
- ・ 体調不良（睡眠不足、二日酔い、風邪気味、発熱など）
- ・ 体力がない
- ・ 朝食を摂っていない
- ・ 高齢者である

## 4. 熱中症対策

### <作業環境管理>

(1) WBGT 値 (Wet Bulb Globe Temperature) とは熱中症予防を目的に提案された暑さの指標。気温の他、「湿度」「ふく射熱」「風速」の要素を含む。

### (2) WBGT 値 (暑さ指数) の確認など

○熱中症の予防のために、WBGT 値の測定を行っています。WBGT 値が  $28^{\circ}\text{C}$  ~  $31^{\circ}\text{C}$  は「**嚴重警戒**」、 $31^{\circ}\text{C}$  以上は「**危険**」とされています。WBGT 値に注意を払いましょう。



据え置き型 WBGT 指数計



ハンディ型 WBGT 指数計

WBGT 低減対策の一例 (ミストファンによる WBGT の低減)



## (3) 休憩場所の利用など

- 作業場所の近くにある、冷房を備えた休憩場所や日陰などの涼しい休憩場所、水風呂、シャワーなどを利用しましょう。
- 作業場所やその近くに、氷、冷たいおしぼり、扇風機などの身体を適度に冷やすことのできる物品や設備を用意し、利用しましょう。
- 水分・塩分の補給をいつでも容易に行えるよう、作業場所に、飲料水などを備え付け、利用しましょう。

実際の現場における対策（休憩所の設置）



## <作業管理>

### (1) 作業時間の短縮など

○作業の休止時間や休憩時間は、しっかり取るようにしましょう。

また、炎天下での作業など暑熱な場所での連続作業は、責任者に相談するなど、作業時間の短縮に努めましょう。

### (2) 熱への順化

○急な暑さは危険です。徐々に、体を暑さに慣れさせるように努めましょう。

### (3) 水分・塩分の摂取

○自覚症状の有無にかかわらず、作業の前後、作業中に、定期的に、水・塩分を取りましょう。

実際の現場における対策（水分・塩分の摂取）



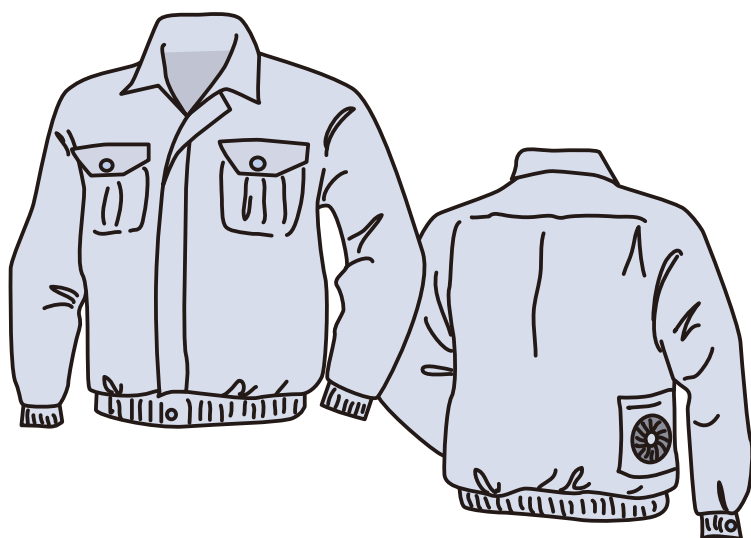
休憩室に製氷機や梅干し等を設置



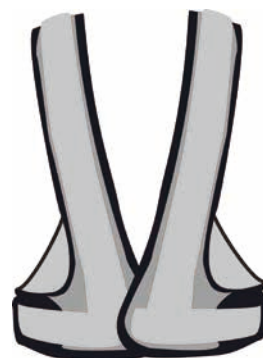
スポーツドリンク（粉末）と冷水を設置

## (4) 服装など

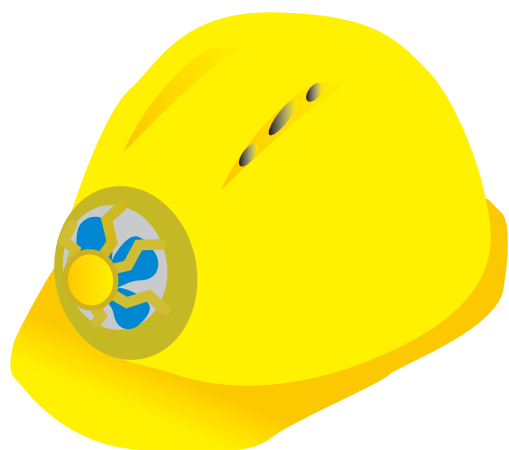
- 通気性のいい作業着を着用しましょう。送風機能のある作業服や、クールベストも着用しましょう。
- 直射日光下では、通気性の良い保護帽（クールヘルメット、防暑タレなど）を着用しましょう。



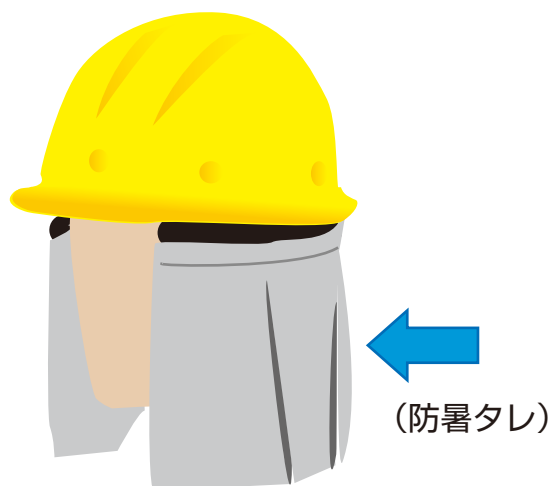
(クールジャケット)



(クールベスト)



(クールヘルメット)



(防暑タレ)

## <健康管理>

### (1) 健康診断結果に基づく対応など

熱中症の発症に影響を与えるおそれのある疾患には、糖尿病、高血圧症、心疾患、腎不全、精神・神経関係の疾患、広範囲の皮膚疾患などがあります。

#### ○健康診断の受診

- ・定期的に健康診断を受けましょう。
- ・健康診断で異常所見があると診断された場合には、医師や事業者の指示に従いましょう。

### (2) 日常の健康管理など

○睡眠不足、体調不良、前日などの飲酒、朝食の未摂取、感冒などによる発熱、下痢などによる脱水症状などは、熱中症の発症に影響を与えるおそれがあります。気をつけましょう。

○熱中症の発症に影響を与えるおそれのある疾患を治療中の方は、治療中の病気について事業者に申し出ましょう。

○次のような症状があるときは、周りの人に伝えましょう。

- ・心拍数が、120 を超えるとき
- ・休憩中のなどの体温が、作業開始前の体温に戻らないとき
- ・急激で激しい疲労感、悪心、めまい、意識喪失などの症状が出たとき

