

# 職場の「熱中症」を防ごう!

作業前

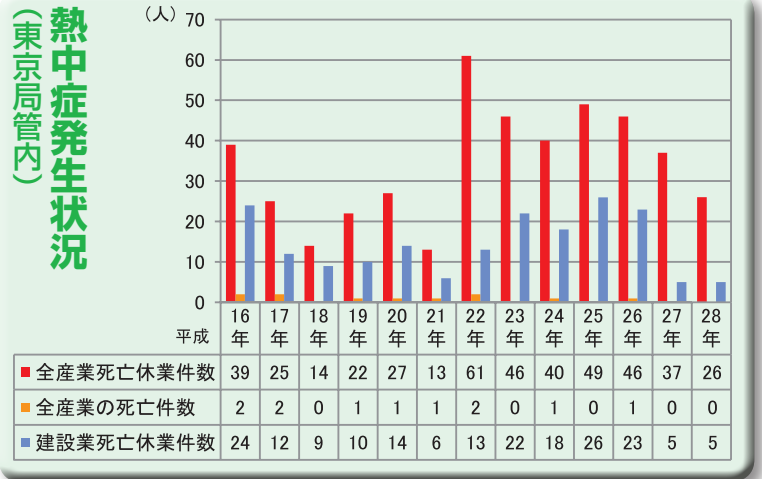
管理者等による  
**体調確認!!**

作業中



平成28年、熱中症による休業4日以上労働災害は26人（平成29年1月20日現在の速報値）であり、前年に比べて減少しました。業種別では、建設業が約19%を占め、そのほか警備業、陸上貨物運送事業など幅広い業種で発生しています。また、屋外作業に限らず、製造業や商業などの屋内作業においても発生しています。

熱中症に対しては、正しい知識と適切な予防対策や応急処置が必要です。**本格的な夏を迎える前から、熱中症の予防対策を計画的に進めましょう。**



## 平成28年に発生した熱中症の発生事例

発生月時間	業種	発生状況	発生時気温℃ (最高気温)	被災程度
6月9時	道路貨物運送業	当日の配達担当地区内で集荷中に体調不良を感じ、手指の痺れがあったため、病院へ行き脱水症等で入院した。	26.0℃ (27.9℃)	約1週間
6月10時	食料品製造業	製造工場内で食材成型ライン作業中、熱中症により意識が朦朧とし後方に倒れ、後頭部等を負傷した。 (製造工程により工場内は外気温より高温状態であった。)	外気温 22.5℃ (23.2℃)	約2週間
8月14時	警備業	土木工事現場にて交通誘導警備の後、午後休憩のため休憩所へ移動中倒れ込み、体を冷やす等の応急処置の後救急搬送された。	33.5℃ (33.5℃)	約1週間
8月10時	設備工事業	資材センターから別の資材置き場へトラックで資材運搬中、荷の落下に気づき、積み直しの際に気分が悪くなり倒れた。	30.6℃ (31.7℃)	約2週間

気温は、東京管区気象台の所在する千代田区等のものであり、参考です。

**熱中症とは** 熱中症は高温、多湿の環境下で、体内の水分及び塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害で、症状などにより次のように分類されます。これらの症状が現れた場合には、熱中症を発症した可能性があります。

I 度	めまい・失神 「立ちくらみ」のこと。「熱失神」と呼ぶこともあります。	重症度 小 ↓ 大
	筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のこと。「熱けいれん」と呼ぶこともあります。	
	大量の発汗	
II 度	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らないなど。従来「熱疲労」と言われていた状態です。	
III 度	意識障害・けいれん・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、ガクガクと引きつけがある、真直ぐ歩けないなど。 高体温 体に触ると熱いという感触があります。従来「熱射病」と言われていたものが相当します。	

# 熱中症を防ぐには

直射日光等により高温・多湿になる屋外作業場所などでは、熱中症を予防するため次の対策に努めてください。

## 1 作業環境の面から

- 日除けや通風をよくするための設備（スポットクーラー等）を設置し、作業中適宜散水する。（通風が悪い場所での散水については、散水後の湿度上昇に注意してください。）  
また、屋内作業では、冷房・冷風機等の設備を使用する。
- 水分や塩分を補給するためのものや身体を適度に冷やすことのできる氷や保冷剤等、冷たいおしぼりなどの物品などを備え付け使用する。
- 作業場所の近くに冷房を備えた休憩場所又は日陰などの涼しい休憩場所を設ける。
- 作業中の暑熱環境の変化がわかるよう、熱中症指針計等によりWBGT測定を行う。

WBGTとは、気温に加え、湿度、風速、輻射熱を考慮した総合的な値を意味し気温と同じく℃で表されます。

暑熱環境のリスクを評価する場合には、この「WBGT」の活用が、基本的な暑熱諸要素を総合している有効な手段と考えられています。

WBGT値の活用については、平成17年7月29日付け基安発第0729001号通達「熱中症の予防対策におけるWBGTの活用について」により示されています。



## 2 作業の面から

- 作業休止時間や休憩時間を確保し、高温多湿作業場所の連続作業時間を短縮する。
- 計画的に熱への順化期間を設ける。
- 作業服は透湿性及び通気性の良いもの、帽子は通気性の良いものを着用する。

## 3 健康の面から

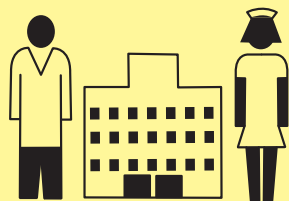
- 健康診断結果などにより作業者の健康状態をあらかじめ把握しておく。また、熱中症の発症に影響を与えるおそれのある糖尿病、高血圧症、心疾患、腎不全等に注意する。
- 労働者の健康状態等の確認を行うため、作業前に体調確認を行うとともに作業中は巡視を頻繁に行う。

## 4 労働衛生教育の面から

- 労働者を高温多湿作業場所において作業に従事させる場合、作業管理者及び労働者に対して、あらかじめ、①熱中症症状、②熱中症予防方法（対策）、③緊急時の救急処置、④熱中症の事例、について労働衛生教育を行う。

# 救急措置

少しでも異常がみられたら以下の応急手当を行うとともに、呼びかけに対する返事がおかしい等意識障害がある場合、自力で水分を摂取できない場合、症状が回復しない場合、その他必要と認める場合には直ちに医療機関へ搬送してください。



- ◆ 暑い現場から涼しい日陰か、冷房が効いている部屋などに移す。
- ◆ 水分や塩分をとらせる。
- ◆ 衣類をゆるめて（場合によっては、脱がせて）、体から熱の放散を助ける。
- ◆ うちわ、扇風機の風に当てたり、氷嚢などがあれば、それを首、脇の下、足の付け根に当てる。