



『熱中症の予防と対策』

注意喚起!

“6月からは本格的な『熱中症危険時期』です”

★熱中症は、体から水分や塩分が、汗などで排出されすぎて、脱水症状になる事です。



1 熱中症の発生しやすい状況

- ① 作業環境 温度高、湿度高、風がない、輻射熱が大きい等
- ② 作業 作業強度大、作業時間長、休憩時間少、服装重装備、保護具装着等
- ③ 健康 暑さ順応少、水分・塩分摂取不足、肥満、高齢、疲労、寝不足等
- ④ 教育 作業者や監督者が熱中症の知識や対策を知らない等
- ⑤ 総括管理 暑熱環境測定不備、職場巡回無し、体調把握不足、休憩所の不備、救急体制が周知されていない等

2 熱中症にかかりやすい人 特に夏バテする人はご用心!

誰でもかかる可能性があるが、かかりやすい人とかかりにくい人がいる。

- ① 乳幼児・子供は体温調節機能が未熟、熱がこもり下がらない。特に炎天下の車中は要注意!
- ② 高齢者(65歳以上)は体温調節・発汗機能が低下、変調に気づいたときは手遅れもある。
- ③ 体質: 筋肉僅少、肥満者(高脂肪)、胃腸不調、冷え症、悪い汗(ベトベト)、水食症等
- ④ 不規則生活者: 寝不足、飲みすぎ・2日酔い、疲労蓄積、冷房習慣者、減食者等
- ⑤ その他: 既往者(糖尿病等)、新規雇用者、頑張り屋、まじめ人間等



3 症状 症状は個人によって様々、いつもと違う状態を早く気付くことが重要!

※熱中症は、汗を出して体温を下げようとしても水分がなく汗が出ないため、熱が体内にこもる。その結果、体中の熱が上昇し、発熱・頭痛・めまいなどの症状となってあらわれる。

(体重の約60%が水分、体重の3~5%減少で軽度、~9%減少で中度、10%以上減少で重度の脱水症状となる)

- ① 熱失神: 血管拡張による脳への血流減少⇒めまい・立眩み、冷や汗、一過性の意識障害等
- ② 熱けいれん: 水分のみの補給で血液中の塩分濃度低下⇒手足けいれん、筋肉痛、足がつる等
- ③ 熱疲労: 大量の発汗で水分補給不能⇒倦怠感、吐き気、嘔吐、頭痛等(体温上昇は40℃以下)
- ④ 熱射病: 脱水症状の悪化や体温調節機能が働かない⇒体温40℃以上、発汗停止、意識障害等

4 症状が懸念されたら 早期対応が重要。時間の経過とともに急激に悪化する!

★ポイント: 素人判断は危険、おかしいと思ったら、一刻も早く医療機関へ搬送する

- ① 意識が有ったら⇒涼しい環境へ避難し脱衣・冷却する・・・意識がない⇒救急車要請
- ② 水分自力補給可能⇒水分・塩分等を補給させる・・・自力では無理⇒救急車要請
- ③ 回復した⇒要経過観察・・・症状が残ったり回復しなかったら⇒医療機関へ搬送



5 予防策 体調不良者を一人にしない!

- ① WBGT(暑さ指数)の活用(JISZ8504参照) (簡易型測定器設置推奨)

計算式: 屋内/(0.7×湿球温度)+(0.3×黒球温度)、屋外は黒球温度×0.2とし乾球温度×0.1を加える。
作業指針: WBGT値を基に、人・気流等により作業負荷が示してある。(測定器に参考値記載)

- ② 作業環境管理: 熱源遮蔽、通風換気、空調設置、涼しい休憩所、水分・塩分配置等
- ③ 作業管理: こまめな休憩、順化期間設定、透湿・通気性作業衣、監督者巡回・相互確認等
- ④ 健康管理: 既往症者・体調不良者の適所配置、日常健康管理指導等(規則正しい生活)
- ⑤ 労働衛生教育: 熱中症及び予防に関する繰返し教育、緊急時の処置及び連絡方法等
- ⑥ 救急処置: 熱中症の症状が懸念された場合の対応訓練等



監督者は常に作業者の健康状態を把握し、体調不良者は早期対応がポイント!