

# 「熱中症」を防ごう！

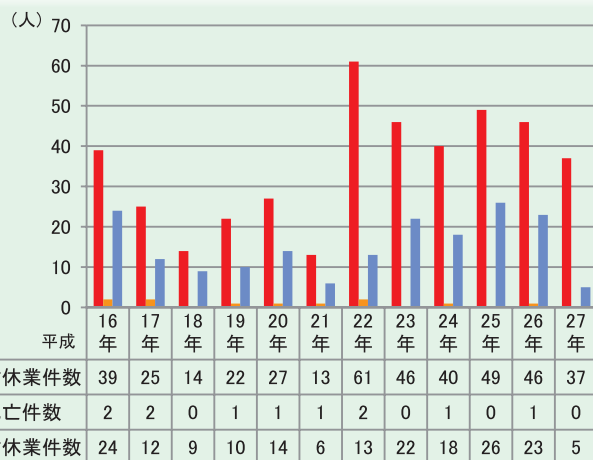


管理者等による  
**体調確認!!**

平成27年、熱中症による休業4日以上労働災害は37人（2月15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14%を占め、そのほか警備業、小売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、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。**

（東京局管内）  
**熱中症発生状況**



## ■平成27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
7月 14時	化学工業	屋内試験室で、コンロを使って試験資材の配合、締め固め作業をしていて発症した。エアコンを使用するも、コンロで室内が暑かった。	29.4 (33.0)	5日
7月 16時	警備業	建物の外壁塗装工事に伴う交通誘導警備中、体調が悪くなり、救急搬送され、熱中症と診断され入院した。	33.6 (34.3)	1ヵ月
8月 13時	建築工事業	個人住宅の改修工事にて、床下の配管の切り回し作業中に、気分が悪くなり受診した結果、熱中症により入院した。	32.9 (34.1)	1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。

<b>I 度</b>	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。 筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のこと。「熱痙攣」と呼ぶこともあります。 大量の発汗	重傷度 小 ↓ 大
<b>II 度</b>	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。	
<b>III 度</b>	意識障害・痙攣・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を設置し、作業中は適宜散水する。  
(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。)
- 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、冷たいおしぼりなどの物品などを備え付ける。
- 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値の測定を行う。

WBGT値とは、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値」の活用が、基本的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。