

職場における熱中症の予防について

熱中症とは？

高温多湿な環境下において、体内の水分及び塩分のバランスが崩れたり、体内の調節機能が破綻するなどして発症する障害の総称のことです。めまい、失神、頭痛、吐き気、大量の発汗、痙攣、意識障害、高体温等の症状が現れます。

起こりやすいのは、いつ？

- ◆ 熱中症は5月から9月にかけて多く発症し、死亡事故では、7月と8月に多く発生しています。
- ◆ 熱中症の発症時刻は、午後2時台から午後4時台までに多発しており、全体の半数以上を占めています。必ずしも日中に限らず、朝・夕刻でも災害は発症しています。



災害事例～厚生労働省：職場における熱中症予防対策マニュアルより～

● 8月の温度33℃、湿度51%時、集合住宅建設工事の圧接工で50代の男性の事例です。被災者は建設中の集合住宅にて1階梁の圧接作業をしていた。昼休みに食事を取ろうとしたが、食欲がなく、気分が悪いため、休憩所で休んでいた。体調不良に気づいた職長の車で病院へ診察を受けに向かった。13:00頃から1本目の点滴を実施し、回復したので、15:30頃現場に帰着した。なお、被災者は前日まで夏期休暇を取っており、暑熱環境に順化していなかった。

この事例のポイント ～どうすれば防げたか？～

- 熱への順化（慣れ）期間を設ける
- 初期の症状に気付く：めまい、立ちくらみ、筋肉の「こむら返り」や痛み
- 休憩時間を設け、水分・塩分を定期的にとるようにする



WBGT 値（暑さ指数）を下記サイトで確認・活用しましょう

- ◆ 環境省熱中症予防情報サイト <http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/index.html>（6月1日より）
- ◆ 日本気象協会:WBGT 熱中症予防の気象情報サイト「tenki.jp」（6月16日より）

<http://www.tenki.jp/heat/index.html>



所長 小田原 努

特に屋外で働く方は、その日の気温だけでなく、WBGT 値にも注意して作業行って下さい。

温度基準 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31℃以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発症する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (28～31℃)		外出時には炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25～28℃)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際には、定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25℃未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働には発生する危険性がある。

熱中症の予防法について

①作業環境管理

- 通風・冷房の設備を設ける
- 直射日光や照り返しを防ぐ簡易な屋根を設置する
- 水分・塩分の補給を定期的に行えるように飲料水を備え付ける
- 高温多湿作業所の近隣に冷房を備えた休憩場所・木陰などの涼しい場所を設ける

※糖尿病・高血圧・心疾患など熱中症に影響のある疾患がある場合は、事前に主治医や産業医に相談を！



②作業管理

- 休憩時間の確保し、水分・塩分を定期的にとりましょう。
- 熱への順化期間を設ける。
(作業者が順化していない状態から7日以上かけて熱へのばく露期間を次第に長くします)
- 服装は、クールジャケットなどの透湿性・通気性の良い服装にします。
- 直射日光下では、通気性の良い帽子を着用します。

○ 睡眠を充分とる・朝食をとる・前夜の飲酒を控える、また、風邪などの体調不調がないか確認することも大切です。

