

熱中症予防対策として 有効な対策 (作業者向け)

講師：齊藤宏之

(独) 労働者健康安全機構
労働安全衛生総合研究所

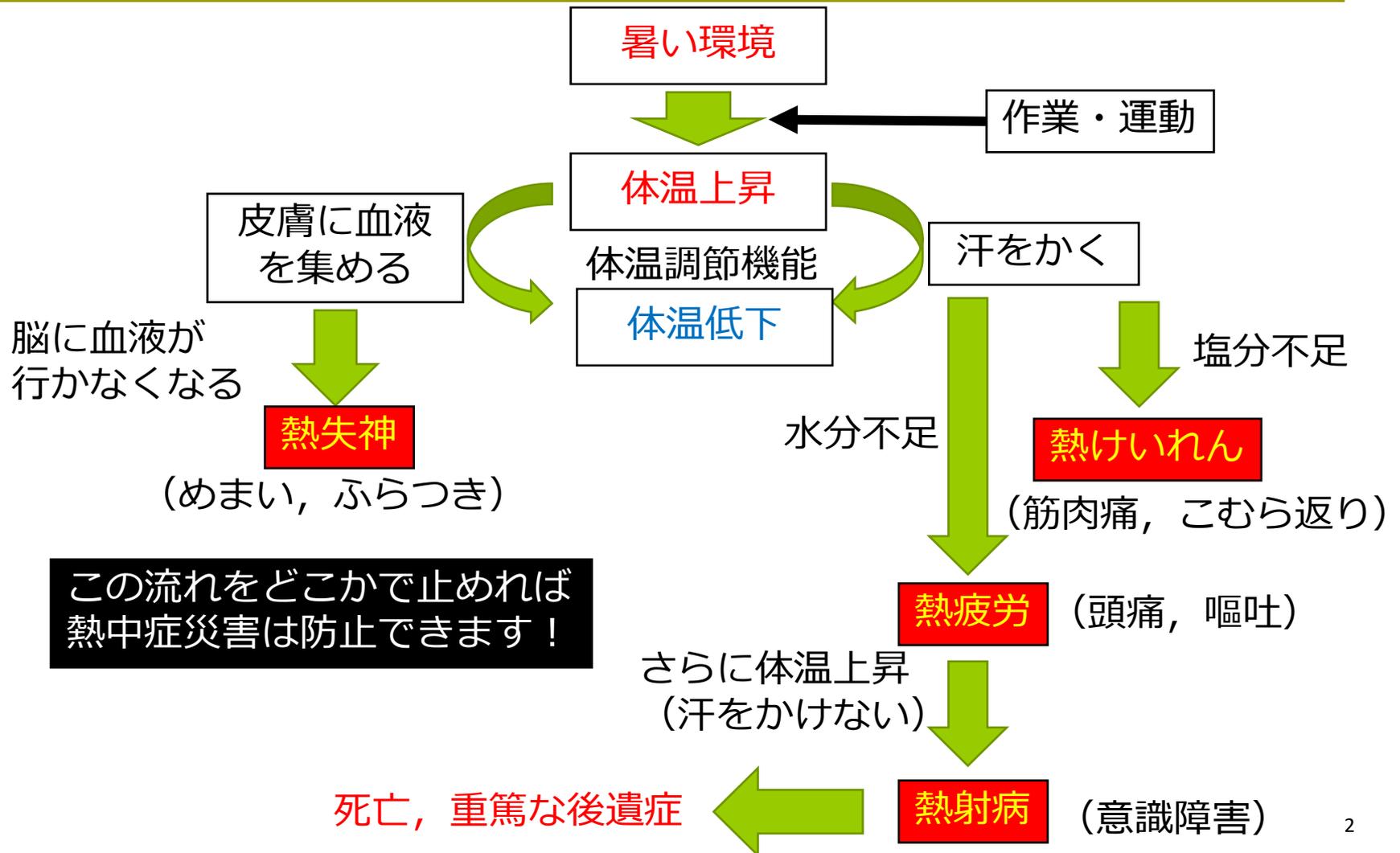


ひと、暮らし、みらいのために

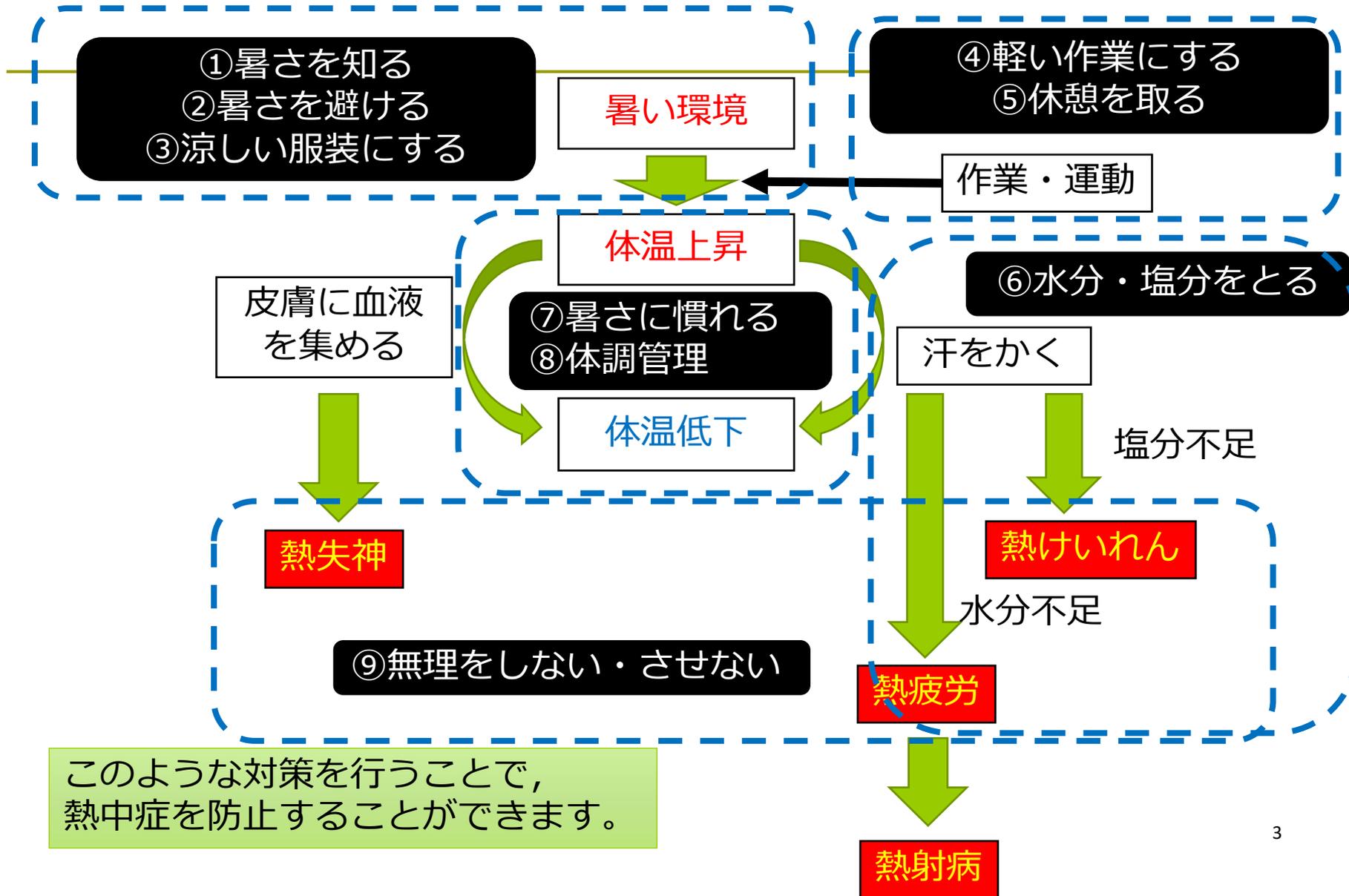
厚生労働省

Ministry of Health, Labour and Welfare

熱中症はなぜ起きるのか？



どんな対策が考えられるだろう？



自分でできる熱中症対策

暑さの状況を知る

通気性の良い
服装を選ぶ

暑熱順化を
心がける

熱中症の知識を
得る

暑さを避ける

定期的に水・
塩分を摂取する

健康管理に
気をつける

無理をしない

熱中症対策① 「暑さの状況を知る」

- 「WBGT」による暑さの測定と評価
 - WBGT = 暑さ指数, 熱中症指数
 - WBGT計（黒球付き）で測る
 - 職場で測定したデータを知る
 - 天気予報や環境省の公表値で知る
- この数値を超えていたら, なんらかの対策を考えましょう



	順化あり	順化なし
安静	33	32
低代謝率	30	29
中程度代謝率	28	26
高代謝率	26	23
極高代謝率	25	20



熱中症対策②「暑さを避ける」

- 下記のような方法で、できるだけ暑さを避けることが第一です。
 - 可能な限り、日陰で作業する
 - スポットクーラー、ミストファンなどを活用する
 - きつい作業を避ける
 - 休憩の回数や時間を増やす
 - できるだけ涼しいところで休憩する



熱中症対策③

風通しの良い服装を選ぶ

- 可能な範囲で通気性の良い，涼しい服装を選ぶ
 - 服装によっては熱中症のリスクが高くなるものもあります。
- ファン付き防暑服など，有効性が確かな防暑服を用いる
 - 防暑グッズの中には，効果が確かでないものもあります。
できれば，効果があるかどうか確認してから使いましょう。
 - 防暑グッズの過信は禁物です。



熱中症対策④

「定期的に水・塩分をとる」

- 熱中症を防ぐためには、「定期的に水と塩分をとること」が必要です。
 - 水だけ，塩分だけでは不十分です。水分と塩分を両方とりましょう。
 - のどが渴いてから，のどをうるおすだけでは全く足りません。
 - 一時間にペットボトル1本以上が目安です。
 - 定期的に，意識的にとるよう心がけましょう。

渴く前に飲む!



熱中症対策⑤ 「暑さに慣れる」

- あらかじめ暑い環境に慣れておくと、熱に強い体になり、熱中症になりにくくなります。

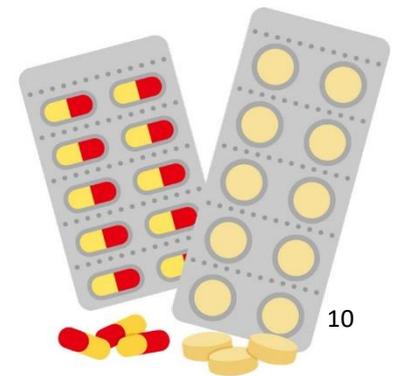
しょねつじゅんか

- これを「暑熱順化」といいます。
- 汗をうまくかいて体内の熱を放する働きを、暑くなる前に目覚めさせることが重要です。
- 暑くなる前、暑熱作業に入る前に計画的に行えるようにしましょう。
- 休み明けの人、入職したての人、梅雨明け、お盆明け等、暑さから遠ざかった後は暑熱順化が弱く、熱中症リスクが高くなっています。普段よりも熱中症になりやすいので注意しましょう。



熱中症対策⑥ 健康管理

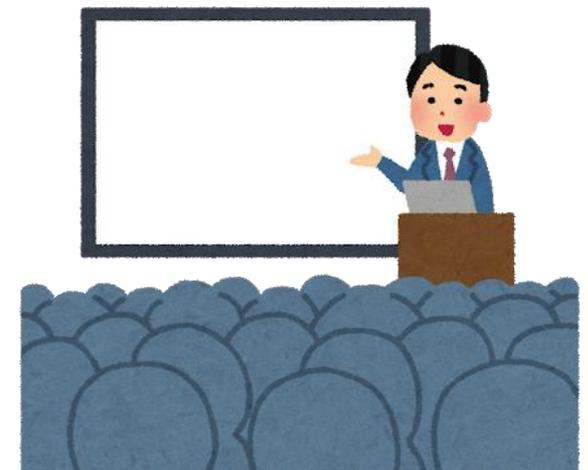
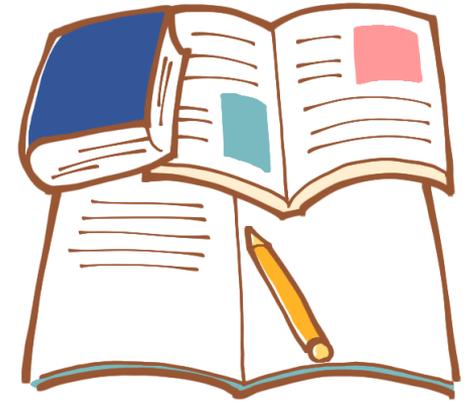
- 以下のような症状があるときは，熱中症リスクが高くなります。無理をせず休む勇気を持ちましょう。
 - 風邪，発熱，下痢，嘔吐，二日酔い
- 以下のような行動は熱中症リスクが高くなりますので，避けましょう。
 - 深酒，朝食抜き，睡眠不足
- 以下のような持病をお持ちの方は熱中症リスクが高いので，注意してください。
 - 糖尿病，高血圧，心疾患，慢性腎不全，皮膚疾患



熱中症対策⑦

熱中症に対する知識をつける

- 熱中症を防止するために重要なことは、「熱中症に対する知識を付けること」です。
 - 何事も、敵を知ることが一番大切です。
 - 日頃から熱中症に対する情報を取り入れましょう。
 - 職場や、職場外で講習会等がある場合は積極的に参加しましょう。



熱中症対策⑧

「無理をしない・させない」

- 少しでもおかしいと思ったら、無理をせずに休むことが重要です。
- 下記のような症状が出たら、すぐに涼しいところで横になり、水分・塩分を摂りましょう。
 - めまい、立ちくらみ、手足がつる、こむら返り
- 下記のような症状が出たら、躊躇なく救急車を呼んでもらってください。
 - 頭痛、吐き気、嘔吐、意識障害、高体温
- 熱中症は対応を誤ると取り返しがつかないこととなります。勇気を持った行動が自分や同僚を守ります。



熱中症は「必ず防げる災害」

□ 熱中症は

- きちんと対策を行い
- 適切な処置を行えば

必ず防止、あるいは軽症で済ますことができる災害です。



この差は非常に大きいです

□ その一方で

- 対策を怠ったり
- 適切な処置を行わなければ

現代の最新医療でも救えない、非常に重篤な災害となりえます。

この先も暑い夏は続きます。正しい知識を身につけて、熱中症から自分や家族、同僚を守りましょう！