

# 熱中症を予防するために

- ・熱中症を予防するためには、作業環境、作業、健康の分野から総合的に進めて行く必要があります。
- ・あなたの職場で考えられる具体的な熱中症予防対策を考えてみましょう。

## 1. 作業環境対策

- ・作業中、休憩時を問わず通気をよくする。(できれば局所冷風装置などの設置)
- ・屋外作業は、直射日光を防げるネットや屋根を設置する。
- ・作業場所の近隣に、冷風装置または涼しい休憩所を設置する。臥床できるエリアを設置することも望ましい。
- ・作業場所には、黒球温度計(輻射熱計)やアスマン乾湿温度計などを設置し、適宜、輻射熱や温湿度を測定し、指度が上昇した場合は、休憩や作業の調整を行う。
- ・作業場に氷柱、人工噴水(滝)などを設置することも効果がある。

## 2. 作業対策

- ・作業者の作業動作、温熱条件(輻射熱、温度、気流など)をよく観察し、状況に応じて休憩時間などを前倒しする。
- ・屋外作業の場合は、作業に支障のない範囲でつばの広い帽子や通気性のよい帽子、風通しのよい作業着等を着用する。冷房服などはさらに効果的です。
- ・同じ作業を長時間継続させないで、作業のローテーションを早める。(例)45~60分毎

## 3. 健康対策

- ・作業開始時に、作業者の健康状態を確認し、体調不良の者への配慮を行う。
- ・適宜、給水、スポーツドリンクの補給などが出来る様に配備する。
- ・作業者一人ひとりの健康診断結果を把握し、要注意者の観察や就業上の配慮をする。

## 熱中症と応急手当

- ・熱中症とは、高温・高熱の場所で長い時間過ごし、さらに作業や運動が加わると、皮下血管の拡張や発汗が促進し、機能維持を図ろうとしますが、限度を超すと体内の塩分喪失の症状だけではなく、時に生命の危険を伴う障害を招きます。
- ・熱中症の分類および応急手当の概要は次の通りです。

重症度	症状	対応
I度	<ul style="list-style-type: none"><li>・めまい、立ちくらみがある</li><li>・筋肉のこむら返りがある(痛い)</li><li>・汗が拭いても拭いても出てくる</li></ul>	冷所に移し、安静にして体を冷やしましょう 水分・塩分を補給しましょう
II度	<ul style="list-style-type: none"><li>・頭ががんがんする(頭痛)</li><li>・吐き気がする、吐く</li><li>・体がだるい(倦怠感・虚脱感)</li></ul>	I度の対応に加え、必ず誰かが付き添うようにしましょう 症状が改善しなければすぐに病院へ運びましょう
III度	<ul style="list-style-type: none"><li>・意識が無い</li><li>・体がひきつける(痙攣)</li><li>・呼びかけに対し返事がおかしい</li><li>・真っすぐに歩けない、走れない</li><li>・高い体温である</li></ul>	I度、II度の対応をしながら、すぐに救急車で病院に運びましょう

## 応急手当の基本

- ・熱中症の症状が現れたら、すぐに医師などへ連絡し、指示を受けましょう。
- ・応急手当はその間に職場で行う初期手当です。
- ・社内に医師や保健師、看護師が不在の場合の外部機関を含めた連絡ルートを確認しておきましょう。

## 熱中症による死亡災害発生件数の推移(平成13~22年)

※9月現在

年(平成)	13年	14年	15年	16年	17年	18年	19年	20年	21年	22年	計
人	24	22	17	17	23	17	18	17	8	33*	196

## 熱中症による死亡災害の業種別発生状況(平成19~21年分)

業種	建設業	運送業	警備業	製造業	その他	計(人)
計(人)	24	2	3	8	6	43