

# 職場の「熱中症」を防ごう!

作業前

管理者等による  
**体調確認!!**

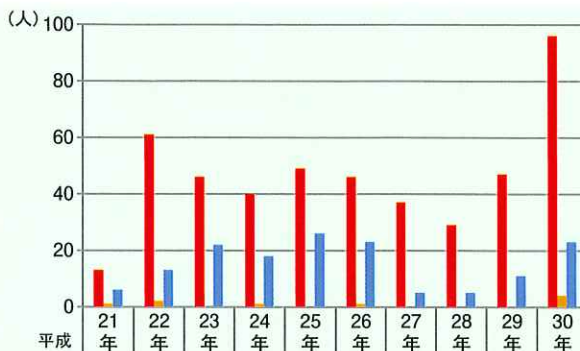
作業中



平成30年の東京労働局管内の熱中症による休業4日以上の労働災害は96人、そのうち死亡者が4人（平成31年1月28日現在の速報値）で、記録的な猛暑のため前年に比べ大幅に増加しました。熱中症による休業4日以上の業種別死傷者は、建設業が約24%を占め、そのほか警備業、陸上貨物運送事業など幅広い業種で発生しています。

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、計画的に熱中症の予防を行きましょう。

熱中症発生状況  
(東京労働局管内)



平成	21年	22年	23年	24年	25年	26年	27年	28年	29年	30年
■ 全産業の死傷者数	13	61	46	40	49	46	37	29	47	96
■ 全産業の死亡者数	1	2	0	1	0	1	0	0	0	4
■ 建設業の死傷者数	6	13	22	18	26	23	5	5	11	23

## 平成30年に発生した熱中症の発生事例 (東京)

発生月時間	業種	発生状況	発生時気温 (発生日最高気温)	休業日数等
7月11時	清掃・畜業	公園の維持管理作業で、藤棚の刈り込みを行っていたところ体調が悪化し、体を氷で冷やしたが回復せず、救急車で病院へ運ばれた。	28.8℃ (30.8℃)	12日
7月12時	警備業	線路上の電気設備工事現場で、列車の見張り警備業務の休憩時間中に体調不良となり、応急処置後搬送先の病院で死亡した。	33.2℃ (33.8℃)	死亡
7月14時	貨物自動車運送業	集荷配達中、体がしびれトラックの運転が困難となり救急搬送された。	31.8℃ (31.8℃)	4日
8月15時	建築工事業	鉄筋コンクリート造新築工事現場で、直射日光を浴びながら鉄筋組立て作業を行っていたところ、手足のしびれ、大量発汗等の症状が現れたため、病院へ運ばれた。	34.1℃ (36.5℃)	4日

(参考) 気温は、東京管区气象台(千代田区大手町)の値です。

## 熱中症とは

熱中症とは高温、多湿の環境下で体内の水分と塩分のバランスが崩れ、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は、熱中症を発症した可能性があります。

I 度	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。	重症度 小 ↓ 大
	筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のこと。「熱けいれん」と呼ぶこともあります。	
	大量の発汗	
II 度	頭痛・気分の不快・吐き気・おう吐・けん怠感・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。	
III 度	意識障害・けいれん・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、まっすぐ歩けないなど。 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 作業環境管理

- 日よけや通風をよくするための設備（スポットクーラー等）を設置し、作業中適宜散水する。（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する。）
- 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ができる氷や保冷剤、冷たいおしぼりなどを備付け、摂取・使用状況を確認する。
- 作業場所の近くに冷房を備えた休憩場所また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、JIS規格「JIS B7922」に適合した暑さ指数計によりWBGT測定を行う。

WBGT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「℃」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」の活用が、基本的温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 作業管理

- 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。
- 作業服は透湿性と通気性のよいもの、帽子は通気性のよいものを着用する。

## 3 健康管理

- 健康診断結果などにより労働者の健康状況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。
- 労働者の健康状況等の確認を行うため、作業前に体調確認を行うとともに作業中は巡視を頻繁に行う。
- 朝食摂取、前日の飲酒量の確認を行う。

## 4 労働衛生教育

- 労働者が高温多湿場所で作業する場合、作業管理者と労働者に対してあらかじめ、①熱中症の症状②熱中症の予防方法③緊急時の処置④熱中症の事例についての労働衛生教育を行う。

# 救急措置

少しでも異常が見られたら次の応急処置を行うとともに、呼びかけに対する返事がおかしい等意識障害がある、自力で水分を摂取できない、症状が回復しない、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、または冷房が効いている部屋などに移す。
- ◆ 水分と塩分を取らせる。
- ◆ 衣類をゆるめて(場合によっては脱がせて)、体から熱への放散を助ける。
- ◆ うちわ、扇風機の風に当て、氷のう等で首、脇の下、足の付け根を冷やす。