

# 職場における

# 熱中症を防ごう!!

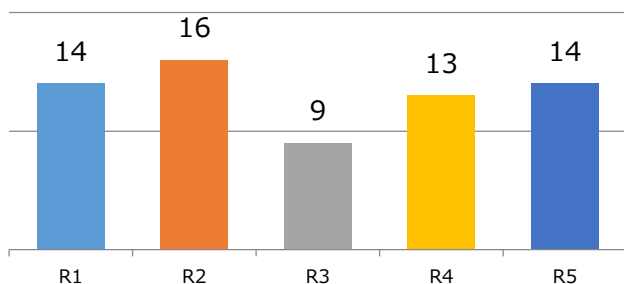


熱中症とは、高温多湿な環境下において、体内の水分及び塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体内の体温調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称で、めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直、大量発汗、頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感、意識障害・痙攣・手足の運動障害、高体温等のさまざまな症状が現れます。

群馬労働局管内で休業4日以上となった熱中症による死傷者は、**製造業、運輸交通業、商業**で多く発生しています。

5月から9月に発生し、特に**7月、8月**で多く発生しています（令和元年から令和5年の合計値）。

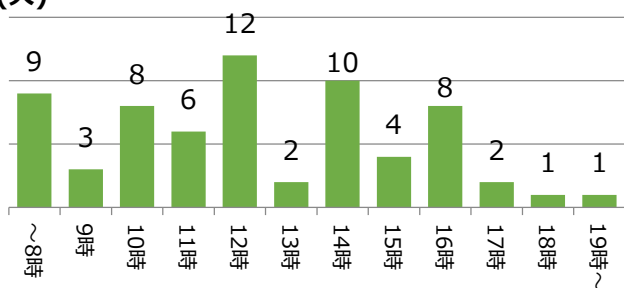
(人) 年別発生状況



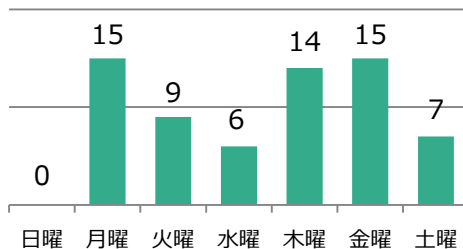
|        | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 総計 |
|--------|----|----|----|----|----|----|
| 製造業    | 1  | 3  | 7  | 11 | 1  | 23 |
| 建設業    |    |    | 1  | 3  |    | 4  |
| 運輸交通業  |    |    | 4  | 4  | 2  | 10 |
| 農林業    |    | 1  | 1  | 1  |    | 3  |
| 商業     |    |    | 3  | 6  | 1  | 10 |
| 保健衛生業  |    | 1  |    |    |    | 1  |
| 接客娯楽業  |    |    |    | 2  |    | 2  |
| 清掃と畜業  |    |    | 2  | 2  |    | 4  |
| その他の事業 | 1  | 2  |    | 5  | 1  | 9  |
| 総計     | 2  | 7  | 18 | 34 | 5  | 66 |

熱中症の発生には、気象条件（気温・湿度・風通し）・健康状態が影響します。また、熱中症は経験期間や年齢に関係なく発生しています。

(人) 熱中症発生の時間帯(令和元年～令和5年)



(人) 熱中症発生の曜日別(令和元年～令和5年)



| 経験期間別     | 年代    |      |      |      |       | 総計 |
|-----------|-------|------|------|------|-------|----|
|           | ～20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代～ |    |
| 1年以内      | 5     | 3    | 7    | 10   | 3     | 28 |
| 1年超3年以内   | 1     | 2    | 1    | 3    | 5     | 12 |
| 3年超5年以内   | 2     | 1    |      |      | 1     | 4  |
| 5年超10年以内  |       | 2    | 2    | 3    | 1     | 8  |
| 10年超30年以内 |       |      | 1    | 2    | 7     | 10 |
| 30年超      |       |      |      | 1    | 3     | 4  |
| 総計        | 8     | 8    | 11   | 19   | 20    | 66 |

(資料：労働者死傷病報告(令和元年～令和5年))

# 熱中症の予防対策

## WBGT値(暑さ指数)の把握は熱中症予防の第一歩です！

JIS規格「JIS Z 8504」又は「JIS B 7922」に適合したWBGT指数計を準備し、点検しましょう。

測定方法や測定場所の差異により、参考値は、実測したWBGT値よりも低めの数値となることがあるため、直射日光下における作業、炉等の熱源の近くでの作業、冷房設備がなく風通しの悪い屋内における作業については、実測することが必要です。

なお、環境省、気象庁が発表している**熱中症警戒アラート**は、職場においても、熱中症リスクの早期把握の観点から参考となるので確認しましょう。



### 作業環境管理

- ・WBGT基準値を超え、または超える恐れのある高温多湿作業場所には熱を遮る遮蔽物や直射日光等を遮る簡易な屋根、適度な通風を行うための設備等を設けましょう
- ・休憩場所の整備を行いましょ



### 作業管理

- ・休憩時間の確保や熱への順化期間(暑熱順化)を設けましょ
- ・水分と塩分の摂取を指導しましょ
- ・通気性の良い服装等の着用や、身体を冷却する機能を持つ服の着用を検討しましょ
- ・プレクーリングを行い、休憩時間にも体温を下げる工夫をしましょ

### 健康管理

- ・健康診断結果に基づく対応を徹底しましょ
- ・高温多湿作業場所で作業を行う労働者については、日常の健康管理について指導を行い、健康状態について確認しましょ

### 労働衛生教育

- ・作業の管理者向け及び労働者向けに労働衛生教育を実施しましょ

### 熱中症予防管理者等の業務

- ・高温多湿作業場所の作業中の巡視を頻繁に行いましょ

### 異常時の措置

- ・いったん作業を離れ、休憩しましょ
- ・症状に応じて救急隊を要請しましょ
- ・病院へ搬送されるまでは、一人きりにしてはいけません



## 夏の「マスク着用」による熱中症に注意しましょ！

マスクを着用しているときは、知らず知らずのうちに水分補給を疎かにしがちです。

また、暑い日は特に、通常よりも息苦しさを感じやすくなります。

感染症予防等でマスクを着用する際は、普段より意識的に水分を補給し、

適度に休憩をとるなど、積極的に熱中症予防対策を行いましょ。



「学ぼう！ 備えよう！ 職場の仲間を守ろう！ 職場における熱中症予防情報」  
<https://neccyusho.mhlw.go.jp/>

