

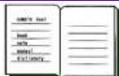
# 職場における熱中症を予防しよう！



令和4年、秋田署管内(作業場)で草刈り作業中に熱中症による死亡災害が発生しています。屋外で作業を行う際にも、万全な熱中症対策を講じましょう！

## 1 塩分と水分の備え付けは法令で義務付けられています！

労働安全衛生規則 第617条(発汗作業に関する措置)



「事業者は、多量の発汗を伴う作業場においては、労働者に与えるために、塩及び飲料水を備えなければならない。」  
 塩や飲料水を備えることは、事業者の義務となっており、労働者任せにすることは法令に違反することになります。



## 2 水やお茶などの水分だけの補給は何故だめなのでしょうか？

体内の塩分(ナトリウム)が不足した状態で水分だけを補給すると、体内のナトリウム濃度は一層薄まります。

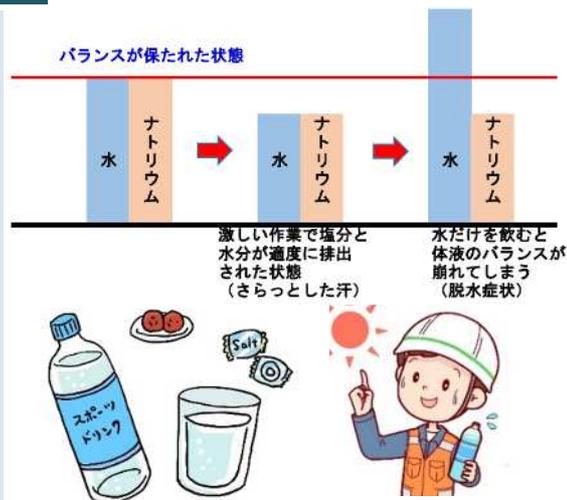
そこで、ナトリウム濃度を保つために、体は水分を尿として外に排出しようとします。つまり、水分補給したつもりが、体内の脱水症状を進行させてしまうことになるのです。

また、体内の塩分(ナトリウム)は、筋肉の運動や神経伝達に大きく関係していますので、塩分が不足することで、筋肉の痙攣や硬直のほか、神経障害によって命の危険が生じることもあります。

熱中症を予防するための飲み物は、塩分(ナトリウム) + カリウム が重要です。のどの渇きに関係なく定期的に塩分と水分を補給しましょう。

塩分や水分を補給するに当たっては、以下を参考にしてください。

**スポーツドリンクは、熱中症予防に最適**であることがわかります。



種類	解説	判定
水・お茶(麦茶など)	水だけの水分補給は体液中のイオンバランスが保てません。体液内の塩分濃度が薄まると喉の渇きは収まりますが、代わりに尿意をもよおし、大量に尿の排泄につながります。塩分を同時に接種しましょう。	△ 塩タブレットや塩飴など塩分と一緒に摂りましょう。
緑茶・コーヒー	カフェインを含む飲料は利尿作用があり、体内から水分を排出してしまうため、熱中症予防としての飲み物として効果的ではありません。	△ 塩タブレットや塩飴など塩分と一緒に摂りましょう。
スポーツドリンク ※塩分(ナトリウム)とカリウムがバランスよく含まれているもの	大量に汗をかく場合に適しています。糖分も含んでいるので、長時間の労働等の場合に、ナトリウム(塩分)と一緒に摂ることによって、腸管での水分吸収を促進するメリットがあります。	◎ 熱中症予防に最適。
経口補水液	水に塩分とブドウ糖を溶かしたものです。予防にも効果はありますが、特に熱中症の症状が出てしまった後に有効です。	◎ 熱中症の症状が現れている状態などの救急処置時の摂取が効果的です。大量に汗をかく場合は、スポーツドリンクなどが適しています。

### 熱中症を予防するため、適切な水分及び塩分の補給をしましょう！

作業中の定期的な水分及び塩分の摂取については、身体作業強度等に応じて必要な量は異なりますが、作業場所のWBGT値(暑さ指数)が基準値を超える場合は、少なくとも**0.1%~0.2%の食塩水、ナトリウムの含有量が40~80mg/100mlのスポーツドリンク又は経口補水液等を20~30分ごとにコップ1~2杯程度摂取**することが望ましいとされています。

なお、タブレットの場合は、塩分が含まれる量に応じて、**100mlの水と一緒に40~80mg**摂取しましょう(身体作業強度などに応じて、必要な摂取量は異なります。)

事業者の方で用意しても、きちんと塩分と水分を摂取しなければ、意味がありません。**労働衛生教育を行い、全員が一丸となって熱中症を予防**しましょう！

# 職場における熱中症を予防しよう！

## 3 WBGT値(暑さ指数)を活用し、屋外作業で休憩場所がない場合でも工夫して対策を取りましょう！

### ○WBGT指数計を活用する

作業員はきつい、暑いなどと言いません。よっぽどきつい場合に自己申告すると考えてください。

WBGT指数計は、自覚症状や作業員の意思に関係なく危険度を知らせます。WBGT値は「蒸し暑さ」を総合的に評価しますが、湿度が大きく左右します。

現場でWBGT値を測定し、数値に応じて作業の中断、休憩時間の確保、単独作業の回避等を行いましょ。



WBGT指数計(例)  
(JIS規格に適合したもの)



湿度が大きく影響

WBGT値(暑さ指数)	
危険	31°C以上 DANGER 31°C OR MORE
嚴重警戒	28~31°C HIGH ALERT
警戒	25~28°C WARNING
注意	25°C未満 CAUTION LESS THAN 25°C

### ○移動しながら使用可能な大型扇風機やミストファンを用意

作業場所が移動する場合でも、移動可能な大型扇風機やミストファンを用意することで、WBGT値を低減させることができます。



ミストファン(例)



発電機(例)



### ○空調服を着用

通気性の良い服装等の着用や体を冷却する機能を持つ服(空調服)を着用しましょう！空調服は熱中症だけでなく、集中力・判断力の低下を防止する効果も期待されます。



電動ファン(例)

### ○すぐに撤収可能なタープ型テントやベンチを用意

すぐに設置や撤収ができるタープ型テントを用意し、日陰を確保しましょう！

ベンチは折り畳み式で、担架になるものもあります。

WBGT値に応じて、休憩時間の回数を増やしたり、1回の休憩時間を長くしましょう！



タープ型テント(例)



ベンチ(例)

折り畳み式で担架にもなるものもあります

休憩時間とは別にドリンクタイムを設けることや作業開始前に飲める氷などを摂取して体内温度を冷やすこと(プレクーリング)も有効です。

## 4 熱中症の知識を共有し、作業員の体調に目を配りましょう！

・熱中症を予防するためには、管理者と労働者がともに熱中症の知識を持つことが何よりも大切です。熱中症予防のための労働衛生教育(熱中症の症状・予防方法、緊急時の救急処置、熱中症の事例)をあらかじめ行いましょう。また、作業場ごとに熱中症の症状が出た場合にどのような対応を取るか普段から話し合いましょ。

・糖尿病や高血圧症、心疾患、腎不全、下痢症状などがあると熱中症にかかりやすくなりますので、医師の意見を聴いて人員配置を行いましょ。

・熱中症を疑う症状(めまい、失神、大量の汗、頭痛、不快感・嘔吐、倦怠感、意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温など)を認めたとときは、ためらうことなく病院に搬送しましょ。



熱中症とは

### 熱中症対策



緊急時に備え携帯電話が通じない場所は、事前に救急車を手配する方法を検討しましょ！

