

熱中症を予防しましょう!

熱中症に対する正しい知識と適切な予防対策や応急措置に基づき、熱中症の予防対策を計画的に進めましょう!

～マスクの着用と熱中症対策について～

新型コロナウイルス感染症防止対策のためマスクを着用して仕事を行う場合、冷たい空気が肺に届きにくく、息が荒くなって体に熱がこもりやすくなるほか、喉の渇きに気づきにくくなり、熱中症の危険性が高まります。



マスクを着用して作業を行う場合、熱中症を防ぐために

- ・こまめに水分補給を行うこと
- ・額や首回りを冷やすこと
- ・マスクを着用した状態で、身体的に負荷が大きい業務はできるだけ避ける
- ・休憩を増やすことなど従来の対策を一層徹底する必要があります。



冷やしマスク

首回りの冷却



こまめな水分補給

熱中症予防対策のための4つのポイントを実施しましょう!

1 作業環境管理

○暑さ指数を下げるための設備の設置

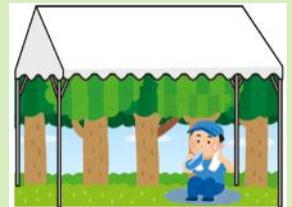
- ・日陰、扇風機、クーラーなど

○休憩場所の整備等

- ・休憩場所には身体を適度に冷やすことのできる物品及び設備を設置
- ・水分及び塩分の補給を定期的かつ容易に行えることができるよう飲料水、スポーツドリンク等を備付け



ナトリウム濃度は
40~80mg/100mlのものを!



日陰の設置

2 作業管理

○作業時間の短縮等

- ・暑さ指数の基準値を大幅に超える場合は、原則として作業を中止やむを得ず作業を行う場合は、次に留意して作業を実施
- ・複数名で作業を行い、休憩時間を長めに設定
- ・水分及び塩分の摂取状況を頻繁に確認

○熱への順化

- ・長期休暇後も要注意

○水分及び塩分の摂取

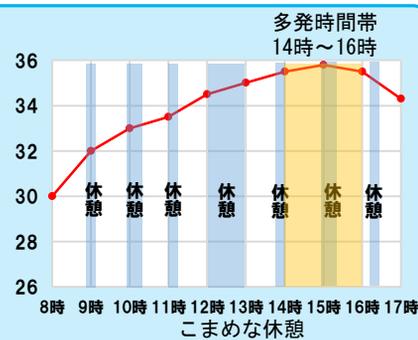
- ・定期的に水分、塩分を摂取

○服装等

- ・透湿性及び通気性の良いもの。直射日光下では通気性のよい帽子等を着用



風通しが良く、速乾性の服



多発時間帯
14時~16時
こまめな休憩

3 健康管理

○健康診断結果に基づく対応等

- ①糖尿病、②高血圧症、③心疾患、④腎不全等の持病がある労働者には、医師の意見を聞いて配慮

○日常の健康管理等

- ・前日の飲みすぎ、睡眠不足、当日の朝食の未摂取の防止及び確認

○労働者の健康状態の確認

- ・管理者は作業開始前や作業中の巡視で労働者の健康状態を把握
- ・複数作業では労働者同士がお互いの様子に注意



食事は、高たんぱくなものの摂取が理想的です

4 教育

- 作業を管理する者や労働者に対して①熱中症の症状②熱中症の予防方法③緊急時の救急処置④熱中症の事例について教育する。教育は、繰り返し実施しましょう。

熱中症とは



異常時の措置

少しでも本人や周りが**異変を感じたら、一人にしないこと！**
 症状に応じ、**躊躇せず救急隊を要請する、病院に搬送する**
などの措置をとりましょう。

☆急に容体が悪化し死亡する事例あり！

緊急連絡先をあらかじめ整備しておきましょう。
 緊急時は、誰もが慌てます(>_<)

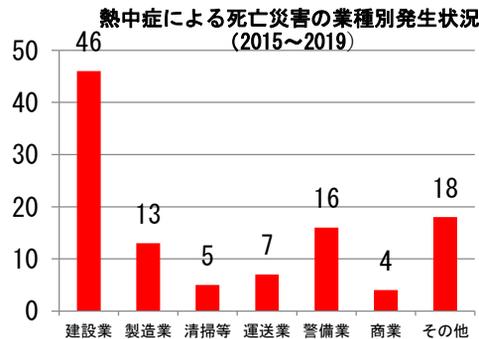
特に工事現場などでは、救急要請の際、**救急車が到着しやすいように目印となるような施設**などを、予め、設定しておきましょう。



分類	I 度	II 度	III 度
症状	めまい、 筋肉痛・ 筋肉の硬直、 大量の発汗	頭痛・気分の 不快・吐き気・ 嘔吐・倦怠感・ 虚脱感	意識障害・ けいれん・手足 の運動障害、 高体温
重症度			



職場における熱中症による死亡災害発生状況



厚生労働省発表資料

職場における熱中症の最近の死亡事例

月	業種	年齢	発生状況
6	林業	60歳代	被災者は、広葉樹の伐採現場において、他の労働者とともに午前10時から立木の伐倒及び造材作業を行っていた。午後3時頃、同僚が伐倒作業を行っていた被災者に作業終了を告げ、先に集合場所へ戻ったが、なかなか被災者が集合場所に戻らないため、再度、呼びに行ったところ、斜面に倒れている被災者を発見した。医療機関に救急搬送したが、4日後に死亡した。被災者は当該事業場の労働者として作業に従事した初日であった。環境省熱中症予防情報サイトによるWBGT値は、30.3℃であった。また、被災者に対する健康診断が実施されていなかった。
7	警備業	40歳代	被災者はガス管入れ替え工事現場で、9時から17時まで交通整理の業務を行い、同僚と車で会社に戻った後、17時20分頃、自転車で帰宅した。18時30分頃、居住アパートの敷地内で被災者が倒れているところを通行人に発見され、病院に搬送されたが、死亡した。環境省熱中症予防情報サイトによるWBGT値は31℃であった。水分や塩分の摂取は労働者任せであった。
8	商業	20歳代	事業場にて商談、展示車両の洗車業務等に従事していた労働者が、17時30分頃、事業場内の清掃作業中に頭痛を訴えた。2階の休憩室で休養し、19時過ぎに帰宅した。翌8日の朝、起床してこないことから、家族が様子を見にいったところ、呼吸停止の状態で見つめられた。環境省熱中症予防情報サイトによるWBGT値は32.0℃であった。
9	建築工事業	30歳代	屋根の防水工事において、被災者は午前8時から当該工事の補助作業に従事していたが、17時頃作業終了後、同僚と現場近くの宿舎に徒歩で戻り、17時50分頃、宿舎エレベーターを降りたところで意識を失い倒れた。直ちに病院に搬送されたが、翌日死亡した。環境省熱中症予防情報サイトによるWBGT値は30.7℃であった。被災者に対して熱への順化期間は設けられていなかった。被災者に対する健康診断が実施されていなかった。被災者は熱中症発症に影響を与えるおそれのある疾患を有していた。