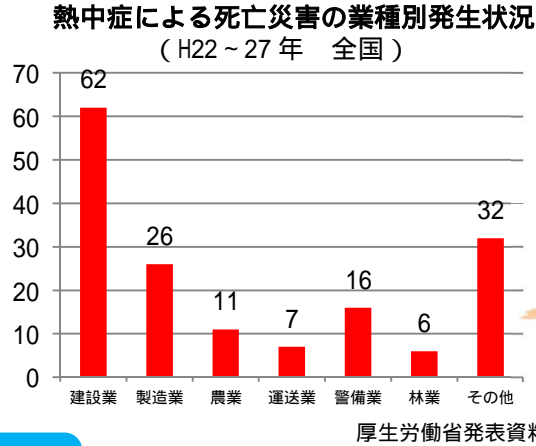
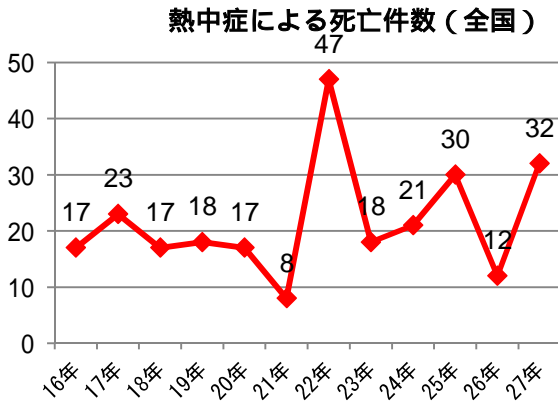


熱中症予防対策を確実に!

熱中症は、屋外作業に限らず、屋内作業においても発生しています。
 平成27年には青森県内で初めて熱中症による死亡災害が発生しました。
 熱中症に対しては、正しい知識と適切な予防対策や応急措置が必要です。本格的な夏を迎える前から、熱中症の予防対策を計画的に進めましょう!



1 熱中症予防対策

(1) 作業環境の面から

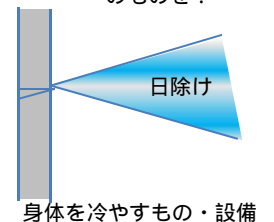
作業場所の近くに冷房を備えた休憩場所又は日陰など涼しい休憩場所を設ける。
 水分や塩分を補給するためのものや身体を冷やす冷たいおしぼりなどを備える。
 作業中の暑熱環境の変化がわかるよう、熱中症指針計等によりWBGT測定を行う。



(2) 作業の面から

作業休止時間、休憩時間を確保し、高温多湿作業場所での連続して行う時間を短縮する。
 計画的に熱への順化期間(7日以上)を設ける。
 作業服は、透湿性及び通気性の良いもの、直射日光下では、通気性の良い帽子等を着用する。
 高温多湿作業場所の作業中は、巡視を頻繁に行い、水分・塩分の摂取、健康状態の異常を確認する。

順化期間 OK!
 職場巡視 OK!



休憩時間を長めに

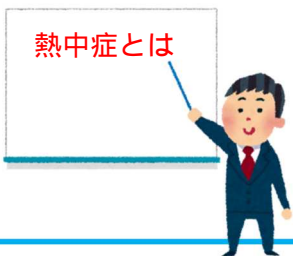


(3) 健康の面から

健康診断結果などにより作業者の健康状態をあらかじめ把握する。また、熱中症の発症に影響のおそれがある糖尿病、高血圧症、心疾患、じん不全等は要注意。
 睡眠不足、下痢等の体調不良、前日の飲酒、朝食の未摂取は、熱中症の発症に影響を与えるおそれがあるので、作業前に聞き取りなどにより確認する。



熱中症とは



(4) 教育の面から

作業を管理する者や労働者に対して 熱中症の症状 熱中症の予防方法 緊急時の救急処置 熱中症の事例について教育する。



2 熱中症の症状と分類

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のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破たんするなどして発症する障害の総称で、表1のような様々な症状が現れます。

表1・これらの症状が現れた場合には、熱中症を発症した可能性があります

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。 筋肉痛・筋肉の硬直...筋肉の「こむら返り」のこと。「熱痙攣」と呼ぶこともあります。 大量の発汗	重症度 小
度	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感... 体がぐったりする、力がはまらない、など。従来「熱疲労」と言われていた状態です。	重症度 大
度	意識障害・痙攣・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、ガクガクと引きつげがあるある、真直ぐに歩けないなど。 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。	

3 救急措置

あらかじめ、病院・診療所などの所在地や連絡先を把握するとともに、緊急連絡網を作成し、関係者に周知してください。

