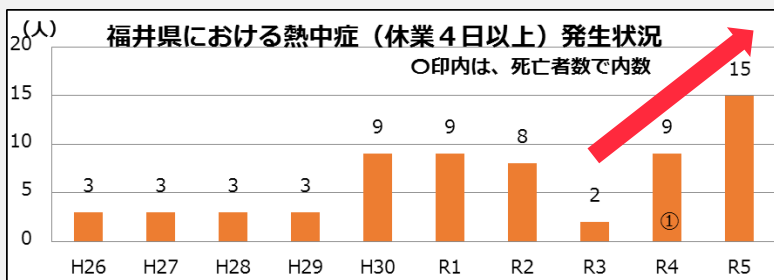


熱中症を予防しよう！

長引く猛暑から命を守る熱中症対策



熱中症大幅増加！！



・令和5年の熱中症による労働災害の死傷者数は、熱中症災害発生件数、休業4日以上の災害件数共に、**過去10年間で最多**です。

・月別の発生状況では、7月・8月に多発していますが、暑熱順化が十分でない5月に、**WBGT 値が 22 度程度でも熱中症が発生**しています。

熱中症とは？



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（ナトリウム等）のバランスが崩し、体内の調整機能が破綻するなどして、発症する障害の総称であり、めまい・失神、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・痙攣・手足の運動障害、高体温などの症状が現れます。

熱中症対策ポイントの具体例（代表的なものを掲載）



1、暑さ指数の把握を行いましょう

WBGT指数計で自分の職場で測定できる



詳しくはこちら



暑さが本格化する前の4月のうちに、JIS規格に適合した暑さ指数計を準備して点検しましょう。



熱中症予防情報サイト



<https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省熱中症予防情報サイトの活用も有効です。

2、予防グッズ（空調服、通気性の良い服等）を準備しましょう

ファン付きヘルメット

通気性の良いヘルメット

防暑タレ

ファン付き作業服



3、水分・塩分の補給を徹底しましょう



4、休憩時間の管理も忘れずに

(参考) 休憩時間の目安：特段の熱中症予防対策を講じていない場合

WBGT基準値からの超過	休憩時間の目安(1時間当たり)
1℃程度超過	15分 以上
2℃程度超過	30分 以上
3℃程度超過	45分 以上
それ以上超過	作業中止が望ましい

(出典) 米国産業衛生専門家会議 (ACGIH) の許容限界値を元に算出

5、熱中症が疑われる症状を知っておきましょう



6、暑熱に耐性がつくまでは一定期間が必要です

⚠️ 入職したての人



作業初日は
身体への負担が大きい

⚠️ 長期休暇あけの人



数日間でも
暑い作業から離れると
慣れの効果はなくなる

5月は暑さ慣れしておらず汗が出づらいため、気温が大して高くなっても熱中症になりやすいですので注意しましょう。

7、熱中症が疑われたら躊躇せずに、速やかに病院に搬送を

4月のうちに、労働者の体調不良時に搬送を行う病院の把握や緊急時の対応について確認して労働者に周知しておきましょう。

(オモテ面)

(ウラ面)

熱中症の応急手当

いつもと違うと思ったら、すぐに **119** 番

救急車到着まで
作業着を脱がせ
水をかけ 全身を急速冷却

前日のチェック

- 仕事前日の飲酒は控えめに
- ぐっすり眠る
- 熱中症警戒アラート確認

仕事前のチェック

- よく眠れたか
- 食事をしたか
- 体調は良いか
- 二日酔いしていないか
- 熱中症警戒アラート確認

仕事中のチェック

- 単独作業を避け、声をかけ合う
- 監督者は現場パトロール
- 水分・塩分の補給
- こまめに休憩

詳しくはコチラ

8、「命を救う行動」作業員が倒れたら、水をかけ全身を急速冷却

本人や周りに異変を感じたら、必ず一旦作業を離れ、全身を濡らして送風することなどにより体温を低減させ、救急隊の到着を待ちましょう。そのとき、一人きりにさせないことが重要です。



9、熱中症の予備軍「隠れ脱水症」の見つけ方

熱中症の予備軍 『隠れ脱水症』の見つけ方

爪押しでセルフチェック

手の親指の爪を逆の指でつまむ

つまんだ指を離したとき、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば脱水症を起こしている可能性があります

熱中症の予備軍 『隠れ脱水症』の見つけ方

尿の色でセルフチェック

- ① いい感じ。普段通りに水分をとりましょう。
- ② 問題ありませんが、もう少し水を摂りましょう。(コップ1杯程度)
- ③ 1時間以内に約250mlの水分をとりましょう。尿が、あるいは尿が薄くは500mlの水分をとりましょう。
- ④ 今すぐ250mlの水分をとりましょう。尿が、あるいは尿が薄くは500mlの水分をとりましょう。
- ⑤ 今すぐ1000mlの水分をとりましょう。この色より濃い、あるいは尿が薄くは500mlの水分をとりましょう。脱水症以外の原因が考えられます。すぐに病院に行きましょう。

②～⑤ 水分を継続して 身体の水分量を 回復させましょう

⑤より濃いときは すぐに病院へ行き 診察を受けてください

熱中症ガイドはこちらに



建設業の時間外労働について 詳しくはこちらに

