

# 预防工作时的“中暑”!

(中暑：日文为“熱中症”)

由管理者在作业前及作业时  
**确认身体状况!!**



在2018年东京劳动局管辖区域内，因中暑而停工4天以上的工伤一共有91人，其中有4人死亡。创记录的酷暑导致工伤人数比前年大幅度增加。

因中暑而停工4天以上的死伤者按行业来分，建筑业约占23%，其他发生在保安服务业、陆路货物运输业等多种行业。

针对中暑必须有正确的知识和适当的预防对策及应急措施。


## 在2018年内发生的中暑实例(东京)

发生月份 时间	行业	发生情况	发生时的气温 (最高气温)	停工 日数等
7月份 11点	清扫	在修剪管理公园的棚架时突然身体不适,用冰块冷敷身体也无法恢复,被救护车送医院急救。	28.8℃ (30.8℃)	12日
7月份 12点	保安服务	在铁路电气设备施工现场,监视列车往来的保安员在休息时感觉身体不适,采取应急措施后送往医院不治身亡。	33.2℃ (33.8℃)	死亡
7月份 14点	陆路货物运输	在收送货物中,出现身体麻木、并且无法驾驶卡车的情况下,被送往医院急救。	31.8℃ (31.8℃)	4日
8月份 15点	建筑工程	在烈日下的钢筋水泥大楼的新建工程中搭建钢筋时,出现大量出汗和手脚麻木的症状后,被送医院急救。	34.1℃ (36.5℃)	4日

## 中暑是指

中暑是由于在高温、多湿的环境中，体内的盐分和水分的比例严重失调，导致体内的调节功能被破坏而引发的疾患。

按症状情况分类如下。出现以下症状时，有可能是中暑。

I 度	<b>【头晕・昏迷】</b> 是指「头晕目眩」。也有被称为「热昏厥」。 <b>【肌肉痛・肌肉僵直】</b> 是指「小腿抽筋」。也有被称为「热痉挛」。 <b>【大量出汗】</b>	症状 <b>轻</b>  <b>重</b>
II 度	<b>【头痛・身体不舒服・恶心・呕吐・疲倦感・虚脱感】</b> 十分疲乏、没有力气。就是一直被称为「热疲劳」的状态。	
III 度	<b>【神智不清、痉挛、手脚的运动障害】</b> 对呼唤和刺激反应不灵、哆哆嗦嗦地身体颤动、无法笔直走路等。 <b>【发高烧】</b> 触摸身体时，感觉发烫。	

# 关于预防中暑

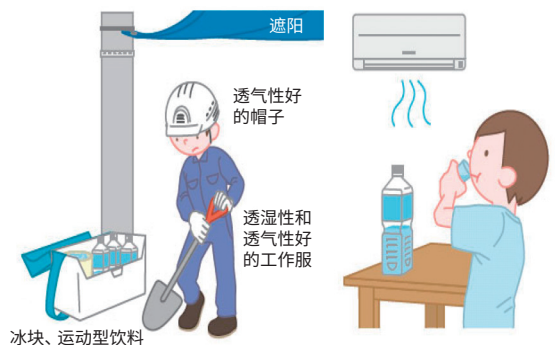
在直射阳光下的高温、多湿的户外等场所工作时，为了预防中暑请努力做好以下对策。

## 1 作业环境的管理

- 使用遮阳帘或设置通风环境设备(如冷风机等)，作业时适当地洒水。  
(在通风环境恶劣的状况下洒水时，需要注意洒水后的湿度上升。)
- 随时准备好可以补充水分和盐分的饮食等，以及可以适当地使身体降温的冰块或保冷剂、冷毛巾等。并要确认摄取和使用状况。
- 在作业场所附近设置装有空调的休息室或荫凉的休息场所。
- 为了在工作中了解暑热环境的变化，用符合JIS规格的“JIS B7922”酷热指数计来测量WBGT数值。

WBGT是指除了气温以外，加上湿度、风速、热辐射的综合数值，和气温一样用“℃”来表示。

在判断酷热环境下的危险性时，有效地利用“WBGT”是可以把基本温热环境指数综合起来考虑的有效手段。



## 2 作业管理

- 确保作业停止时间和作业休息时间，缩短在高温多湿的作业场所连续作业的时间。
- 有计划地安排适应暑热的过渡期。
- 穿透湿性和透气性好的工作服、带透气性好的帽子。

## 3 健康管理

- 通过体检结果等事先掌握好劳动者的健康状况。另外，对有可能引发中暑的糖尿病、高血压、心脏病、肾功能不全等病症的员工需要注意管理。
- 为能够确认劳动者的健康状况等，除了作业前确认身体状况以外，还需要在作业中频繁地巡回确认。
- 确认早餐的用餐情况，以及前一天的饮酒量。

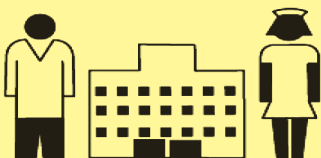
## 4 劳动卫生教育

- 劳动者在高温多湿的场所作业时，需要事先对作业管理员和劳动者进行劳动卫生教育，包括①中暑症状②预防中暑的方法③应急时的措施④中暑事例。

## 急救措施

～在送往医院之前不要让患者一个人独处～

在出现轻微的异常后，在实施以下应急措施的同时，如果还存在呼唤后反应不正常等意识障碍、无法自己喝水、症状没有改善、以及其他必要的情况下，必须立即送往医疗机关。



- ◆从酷热的场所转到荫凉的地方、或者有空调的房间内。
- ◆给予水分和盐分。
- ◆帮助把衣服松开(根据情况脱去衣服)，让身体散热。
- ◆用扇子、电风扇对着吹，用冰袋冷敷头颈、腋下、大腿根部。