

STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン

— 熱中症予防対策の徹底を図る —

期間 令和元年5月1日から9月30日まで

三重労働局では、労働災害防止団体との連携のもと、職場における熱中症の予防のため「STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン」を展開し、重点的な取組を進めています。各事業場においては、事業者、労働者が協力して、熱中症防止への取組を進めましょう!

熱中症とは

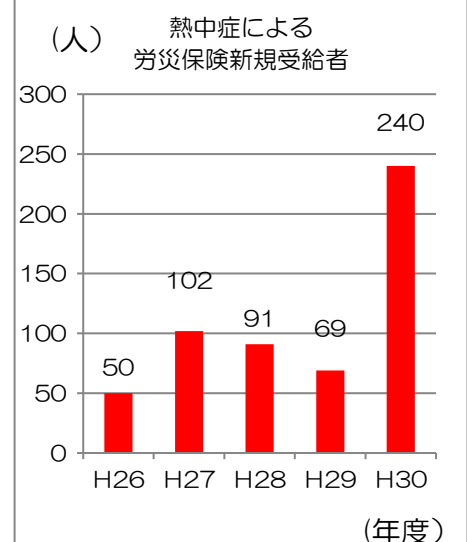
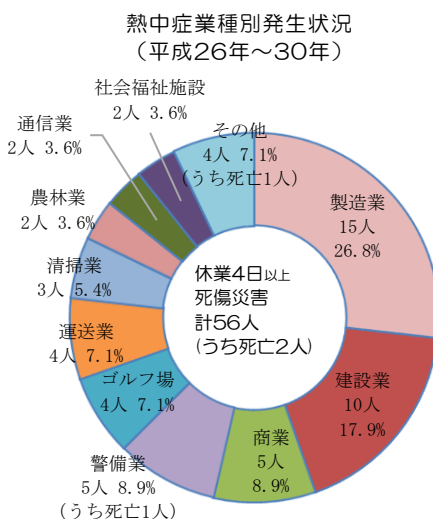
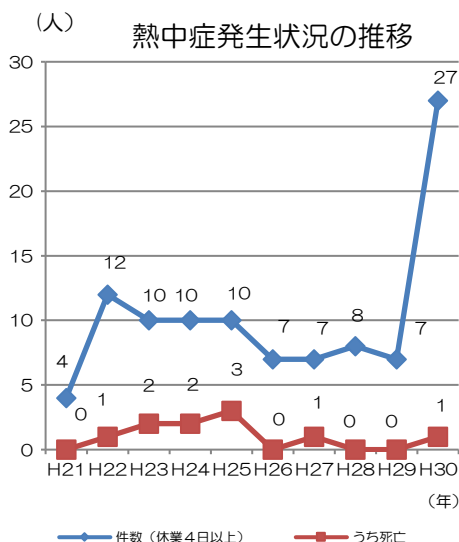
高温多湿な環境下において、体内の水分及び塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破たんするなどして発症する障害の総称で下表のような様々な症状が現れます。重症化すると死に至る大変怖い疾病です。

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。

		重症度
I 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。「熱けいれん」と呼ぶこともあります。 大量の発汗	小
II 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、力が入らないなど。従来「熱疲労」と言われていた状態	大
III 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、ガクガクと引きつけ、真直ぐに歩けない等 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。	

全国で、職場における熱中症による休業4日以上死傷者は、平成22年以降毎年400人を超え平成30年には1,000人を超え過去最多となりました。三重県下の状況は、次のとおりです。

三重県下の職場における熱中症



熱中症を防ぐには

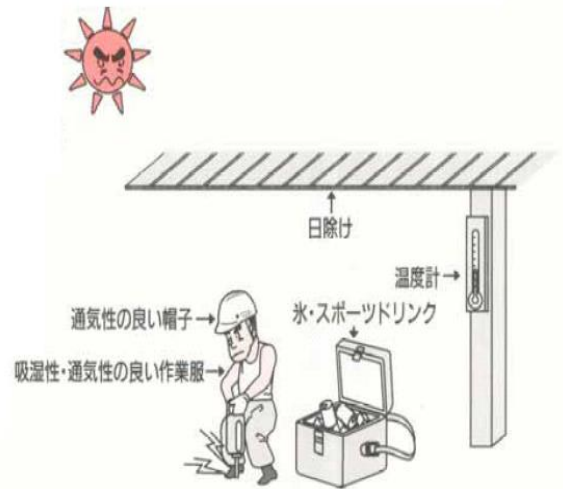
(1) 作業環境管理の面から

- **WBGT 値（暑さ指数）の低減等**

WBGT 値が基準値を超えるおそれのある作業場所においては、「直射日光・照り返しを遮ることができる簡易な屋根」、「通風・冷房の設備」の設置などに努めましょう。

- **休憩場所の整備等**

休憩場所には、氷、冷たいおしぼり、水風呂、シャワー等の身体を適度に冷やすことのできる物品及び設備を設けましょう。また、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の備付け等を行いましょう。



(2) 作業管理の面から

- **作業時間の短縮等**

WBGT 基準値を大幅に超える場合は、原則として作業を中止しましょう。WBGT 基準値を大幅に超える場所で、やむを得ず作業を行う場合は、次に留意して作業を行いましょう。

① 単独作業を控え、休憩時間を長めに設定する。

② 作業中は心拍数、体温及び尿の回数・色等の身体状況、水分及び塩分の摂取状況を頻繁に確認する。

- **熱への順化**

7日以上かけて熱へのばく露時間を次第に長くしましょう。

夏季休暇などの後も同様に順化期間が必要です。

- **水分及び塩分の摂取**

自覚症状の有無に関わらず、作業の前後、作業中には定期的に水分、塩分を摂取しましょう。



- **服装等**

熱を吸収し又は保熱しやすい服装は避け、透湿性・通気性の良い服装(クールジャケットなど)を着用しましょう。また、帽子やヘルメット等も通気性の良いものを着用しましょう。

(3) 健康管理の面から

- **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、⑤精神・神経関係の疾患、⑥広範囲の皮膚疾患、⑦感冒等、⑧下痢等の疾病を有する労働者は、医師の意見を踏まえて配慮をしましょう。

- **労働者の健康状態の確認**

作業開始前に、当日の朝食の未摂取、睡眠不足・前日の飲酒・体調不良等の健康状態を確認し、作業中の巡視でも声をかけるなどして健康状態を確認しましょう。

(4) 労働衛生教育の面から

- **各級管理者や労働者に対して**、あらかじめ熱中症の症状、予防方法、救急処置、事例について教育を行いましょう。

(5) 熱中症予防管理者の選任等

- 作業を管理する者で熱中症に十分な知識を有する者のうちから、熱中症予防対策の状況を確認等を行う**熱中症予防管理者を選任**しましょう。

WBGT値（暑さ指数）について

熱中症の発生には、気温・湿度・風速・輻射熱（直射日光など）が関係します。同じ気温でも湿度が高いと危険性が高くなるので注意が必要です。

運動強度が強いほど熱の発生も多くなり、熱中症の危険も高まります。

WBGT（湿球黒球温度）は、人体の熱収支に影響の大きい気温・湿度・輻射熱の3つを取り入れた指標です。WBGTの算出方法は以下のとおりです。また、環境省のホームページ「環境省熱中症予防サイト」にWBGT値の予測値・推定値等が掲載されていますので参考にしてください。

① 屋内、屋外で太陽照射のない場合（日かげ）

$$\text{WBGT値} = 0.7 \times \text{自然湿球温度} + 0.3 \times \text{黒球温度}$$

② 屋外で太陽照射のある場合（日なた）

$$\text{WBGT値} = 0.7 \times \text{自然湿球温度} + 0.2 \times \text{黒球温度} + 0.1 \times \text{乾球温度}$$

算出したWBGT値が、WBGT基準値を超えるおそれがある場合には、熱中症にかかる可能性が高くなりますので対策を講じることが必要です。

身体作業強度に応じたWBGT値の例は次のとおりです。詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。

区分	作業強度の例	WBGT基準値（℃）	
		熱に順化している人	熱に順化していない人
0 安静	安静	33	32
1 低代謝率	簿記、コイル巻、軽い材料の区分け等	30	29
2 中程度代謝率	釘打ち、しっくい塗り、草むしり等	28	26
3 高代謝率	シャベルを使う、重い材料を運ぶ等	[25] <26>	[22] <23>
4 極高代謝率	斧を振るう、階段を昇る、走る等	[23] <25>	[18] <20>

注：[]内は「気流を感じないとき」、< >内は「気流を感じる時」のもの。

熱中症の救急処置

めまい、失神、立ちくらみ、こむら返り
大量の発汗・体がぐったり など



熱中症を疑う症状はありますか？

ある

意識はありますか？

ない

救急隊を要請してください

清明

・涼しい環境へ避難してください
・脱衣・冷却してください

・涼しい環境へ避難してください
・脱衣・冷却してください

水分を自力で摂取できますか？

できない

医療機関へ
搬送して
ください

できる

水分・塩分を摂取させてください

回復しましたか？

回復しない

熱中症は、早期の処置が大切です。また、熱中症と思われる労働者を決して一人で放置しないでください。症状が悪化したことに気づかず、手遅れになった事例が多くあります。

**熱中症が疑われる異常を認めたら、
ためらうことなく
すぐに医療機関を受診しましょう。**