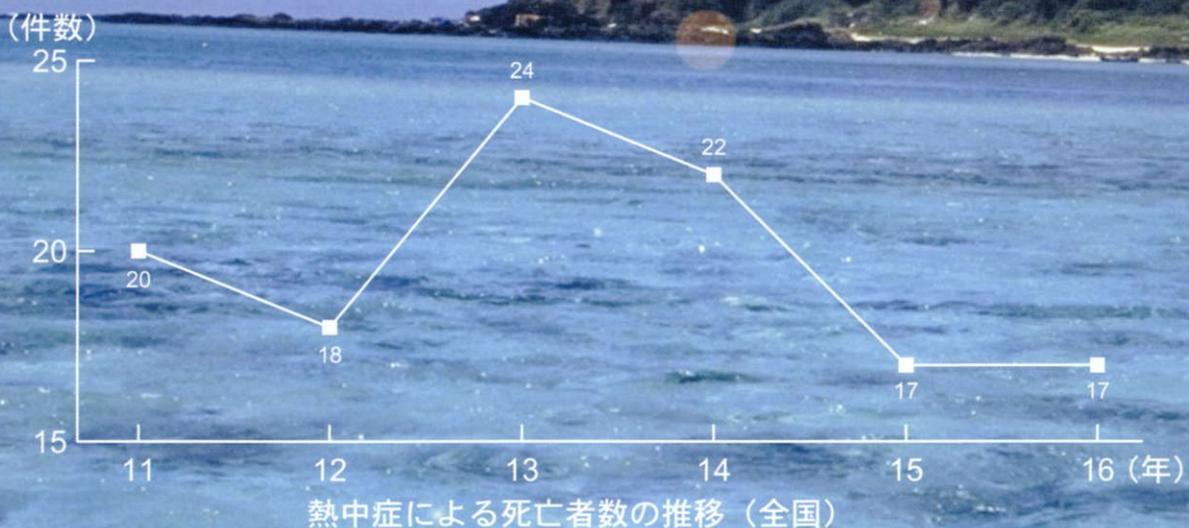


# 夏本番! 宮崎 熱中症に御用心

急な暑さは要注意



## ■県内での熱中症による死亡災害事例

- ① 昼食休憩が近づいたので、炎天下の道路建設現場で床掘り作業を行っていた被災者に、同僚が「食事に行こう」と声をかけたところ、被災者はそのまま仰向けに倒れて意識を失った。  
(平成13年8月、50歳代、男、建設業、経験30年)
- ② 午後4時頃、道路工事現場での交通誘導業務を終えた被災者が道路上に座り込んでいたので、車で会社事務所に連れ戻り介抱したが、回復しないので救急車で医療機関に搬送した。翌日午前5時頃、熱中症が原因で死亡した。  
(平成15年7月、50歳代、男、警備業、経験8ヶ月)

高温・多湿・炎天下の夏季シーズンは屋外型産業で熱中症が集中して発生しています。特に屋外作業の多い建設業では熱中症による死亡災害の発生率が高く、過去3年間(H14年から16年)で見ると、全体の75% (56名に対し建設業で42名) を占めています。

熱中症は、その危険性を知らずに作業をして発症した場合がほとんどで、予防のための基礎知識を持ち、適切な対策をとることが最も重要です。

# 1 熱中症とは

熱中症とは、高温の環境下で体温調節や循環機能などに障害が起こる病気で、症状などにより次のように分類されます。

## 熱射病



熱中症の中では致命率が高く、緊急の治療を要する。突然意識障害に陥ることが多い。発症前にめまい、悪心、頭痛、耳なり、いらいらなどがみられ、嘔吐や下痢を伴う場合もある。

体温調節機構の失調、体温又は脳温の上昇を伴う中枢神経障害が原因と考えられている。

## 熱けいれん



四肢や腹部の筋肉の痛みを伴い、発作的にけいれんを起こす。作業終了時の入浴中や睡眠中に起こる場合もある。

大量の発汗による塩分喪失に対し、塩分を補給しなかったことにより起こる。

## 熱虚脱



全身倦怠、脱力感、めまいがみられる。意識は混濁し、倒れることもある。

高温暴露が継続し、心拍増加が一定限度を超えた場合に起こる。

## 熱痲はい

初期には、激しい口渇、尿量の減少がみられる。めまい、四肢の感覚異常、歩行困難がみられ、失神することもある。

大量の発汗で血液が濃縮することによる心臓の負担増大や血流分布の異常により起こる。



# 2 熱中症を防ぐには

直射日光により高温環境となる屋外作業場所などでは、熱中症を予防するため以下の事項を守ってください。

## ① 作業環境の面から

- 日除けや通風をよくするための設備を設置し、作業中は適宜散水する。
- 水分、塩分の補給のためのスポーツドリンクなどや身体を適度に冷すことのできる氷、冷たいおしぼりなどの物品などを備え付ける。
- 作業中の温湿度の変化がわかるよう、温度計、湿度計等を設置する。
- 日陰などの涼しい場所に休憩場所を確保する。

## ② 作業の面から

- 十分な休憩時間や作業休止時間を確保する。
- 作業服は吸湿性、通気性の良いもの、帽子は通気性の良いものを着用する。

## ③ 健康の面から

- 健康診断結果により、作業者の健康状態をあらかじめ把握し、産業医等による健康指導を行うなど適切な事後措置を講じておく。
- 作業開始前はもちろん、作業中も巡視などにより作業者の健康状態を確認する。



## ④ 教育等の面から

- 作業者に対し熱中症及びその対策などについて教育を行っておく。
- 気温の上昇等が予想される時には、朝礼等において作業者に注意を促す。

# 3 救急措置

作業開始前にあらかじめ緊急連絡網を作成し、関係者に知らせておいてください。また、作業現場の近くの病院や診療所の場所を確認してください。

熱中症は、早期の措置が大切です。少しでも異常が見られたら下記の手当を行ってください。それでも体温が高いなど、症状が回復しない場合は、すぐに医師の手当を受けてください。

## 手当の方法

- 涼しいところで安静にする。
- 水やスポーツドリンクなどの水分をとらせる。
- 体温が高いときは、裸体に近い状態にして、冷水をかけながら扇風機の風をあてる。氷等の冷たいものでわきの下や大腿のつけ根を冷やすなど体温の低下をはかる。

