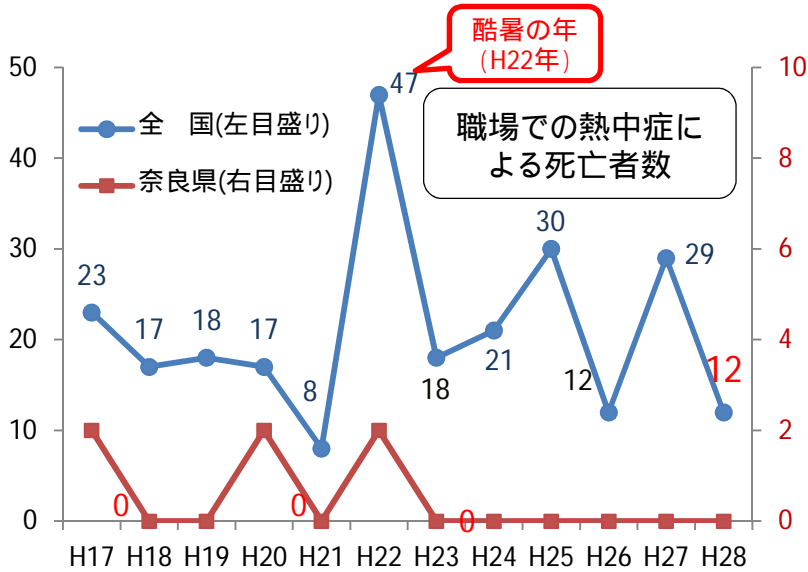


# 熱中症を予防しよう！

厚生労働省奈良労働局



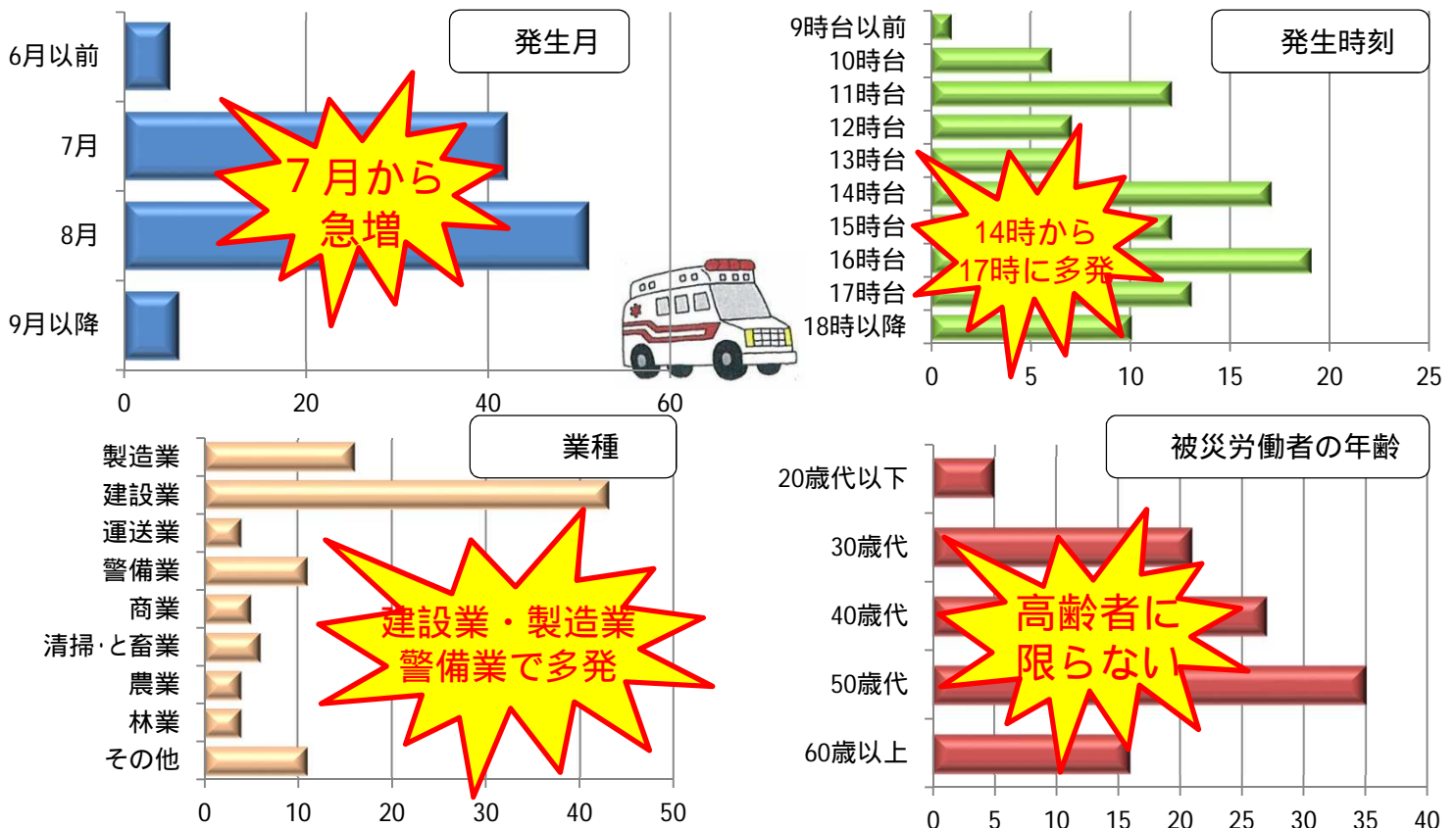
## 全国的な傾向

- 全国の職場での熱中症は平成22年に656人であり、その後も400～500人台で推移し、高止まりの状態にあります。  
死亡者及び4日以上休業した業務上疾病者の合計人数
- 平成28年の死亡者は12人で、前年より減少しました。特に建設業、で6人が亡くなっています \*平成28年の数値は平成29年1月末時点速報値

## 奈良県では・・・

- 奈良県では、平成23年以降死亡者は発生していませんが、奈良県は、過去から全国的に見ても熱中症発生数が多い県です。
- 盆地型気候特有の高温多湿の日が多く、熱中症発症のリスクが高くなっています。

## 仕事中の熱中症による死亡者数(全国: H24年～28年合計 104人)



### 発生時期

職場での熱中症の約9割は7月から8月にかけて発生します。特に7月から急増し、梅雨明け後の急激に暑くなる時期に注意が必要です。

### 発生時刻

14時台から17時台にかけて多くなる傾向にありますが、日中の作業終了後に帰宅してから体調が悪化したケースも散見されます。

### 業種

建設業で特に多く、次いで製造業、警備業が多く発生しています。特に屋外型の産業は注意が必要です。

### 年齢

高齢の方に限らず、40歳代以下の方も多数発生しています。「若いから大丈夫」といった過信は禁物です。

グラフから見る  
4つのポイント

詳しくは、奈良労働局ホームページまで <http://nara-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/> (リーフレットも掲載しています)

# 熱中症予防対策

職場での熱中症を予防するため、次の1～5の熱中症予防対策を！  
(詳細は、厚生労働省ホームページ「[職場における熱中症予防対策](#)」をご覧ください)

## 1 作業環境管理

### (1) WBGT値の低減など

- WBGT値が、WBGT基準値を超える(おそれのある)作業場所(→「高温多湿作業場所」といいます。)においては、「熱を遮る遮へい物」、「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」の設置などに努めてください。

※ 通風が悪い場所での散水については、散水後の湿度の上昇に注意してください。

### (2) 休憩場所の整備など

- 高温多湿作業場所の近隣に、冷房を備えた休憩場所・日陰などの涼しい休憩場所を設けるよう努めてください。
- 高温多湿作業場所やその近隣に、氷、冷たいおしぼり、水風呂、シャワーなどの、身体を適度に冷やすことのできる物品や設備を設けるよう努めてください。
- 水分・塩分の補給を、定期的、かつ容易に行えるよう、高温多湿作業場所に、飲料水の備え付けなどを行うよう努めてください。

## 2 作業管理

### (1) 作業時間の短縮など

- 作業の状況などに応じて、「作業の休止時間・休憩時間の確保と、高温多湿作業場所での連続作業時間の短縮」、「身体作業強度(代謝率レベル)が高い作業を避けること」、「作業場所の変更」に努めてください。

### (2) 熱への順化

- 計画的に、熱への順化期間を設けるよう努めてください。

※ 例：作業者が順化していない状態から、7日以上かけて熱へのばく露時間を次第に長くします。  
(ただし、熱へのばく露を中断すると、4日後には順化の喪失が始まり、3～4週間後には完全に失われます。)



### (3)水分・塩分の摂取

- 自覚症状の有無に関わらず、作業の前後、作業中の定期的な水・塩分の摂取を指導してください。摂取を確認する表の作成、作業中の巡視における確認などにより、その摂取の徹底を図ってください。

※ 作業場所のWBGT値がWBGT基準値を超える場合、少なくとも、0.1~0.2%の食塩水、または、ナトリウム40~80mg/100mlのスポーツドリンク・経口補水液などを、20~30分ごとに、カップ1~2杯程度摂取することが望ましいところです。(ただし、身体作業強度などに応じて、必要な摂取量は異なります。)

### (4)服装など

- 熱を吸収する服装、保熱しやすい服装は避け、クールジャケットなどの、透湿性・通気性の良い服装を着用させてください。
- 直射日光下では、通気性の良い帽子(クールヘルメット)などを着用させてください。

### (5)作業中の巡視

- 高温多湿作業場所の作業中は、巡視を頻繁に行い、作業者が定期的な水分・塩分を摂取しているかどうか、作業者の健康状態に異常はないかを確認してください。なお、熱中症を疑わせる兆候が表れた場合においては、速やかに、作業の中断などの必要な措置を講じてください。

## 3 健康管理

### (1)健康診断結果に基づく対応など

- 健康診断および異常所見者への医師などの意見に基づく就業上の措置を徹底してください。
  - ・ 労働安全衛生規則第43条~第45条に基づく健康診断の項目には、糖尿病、高血圧症、心疾患、腎不全などの、熱中症の発症に影響を与えるおそれのある疾患と密接に関係した、血糖検査、尿検査、血圧の測定、既往歴の調査などが含まれています。
  - ・ 労働安全衛生法第66条の4・第66条の5に基づき、健康診断で異常所見があると診断された場合には、医師などの意見を聴き、当該意見を勘案して、必要があると認めるときは、事業者は、就業場所の変更、作業の転換などの適切な措置を講ずることが義務付けられています。このことに留意の上、これらの徹底を図ってください。
- 熱中症の発症に影響を与えるおそれのある疾患を治療中の労働者について。
  - ・ 事業者は、高温多湿作業場所における、作業の可否、当該作業を行う場合の留意事項などについて、産業医・主治医などの意見を勘案して、必要に応じて、就業場所の変更、作業の転換などの適切な措置を講じてください。

※ 熱中症の発症に影響を与えるおそれのある疾患には、糖尿病、高血圧症、心疾患、腎不全、精神・神経関係の疾患、広範囲の皮膚疾患などがあります。

### (2)日常の健康管理など

- 睡眠不足、体調不良、前日などの飲酒、朝食の未摂取、感冒などによる発熱、下痢などによる脱水などは、熱中症の発症に影響を与えるおそれがあります。
  - ⇒ 日常の健康管理について、指導を行うとともに、必要に応じて、健康相談を行ってください。
- 熱中症の発症に影響を与えるおそれのある疾患を治療中の労働者について。
  - ⇒ 熱中症を予防するための対応が必要であることを労働者に対して教示するとともに、労働者が主治医などから熱中症を予防するための対応が必要とされた場合、または労働者が熱中症を予防するための対応が必要となる可能性があるかと判断した場合は、事業者に申し出るよう指導してください。

### (3)労働者の健康状態の確認

- 作業開始前・作業中の巡視などによって、労働者の健康状態を確認してください。

### (4)身体の状態の確認

- 休憩場所などに、体温計や体重計などを備えることで、必要に応じて、体温、体重その他の身体の状態を確認できるように努めてください。
- 以下は、**熱へのばく露を止めることが必要とされている兆候**です。
  - ・ 心機能が正常な労働者については、1分間の心拍数が、数分間継続して、180から年齢を引いた値を超える場合
  - ・ 作業強度のピークの1分後の心拍数が、120を超える場合
  - ・ 休憩中などの体温が、作業開始前の体温に戻らない場合
  - ・ 作業開始前より、1.5%を超えて体重が減少している場合
  - ・ 急激で激しい疲労感、悪心、めまい、意識喪失などの症状が発現した場合 など

## 4 労働衛生教育

- 作業を管理する者や労働者に対して、あらかじめ次の事項について労働衛生教育を行ってください。  
(1)熱中症の症状 (2)熱中症の予防方法 (3)緊急時の救急処置 (4)熱中症の事例  
なお、(2)の事項には、1～4に示した熱中症予防対策が含まれます。

## 5 救急処置

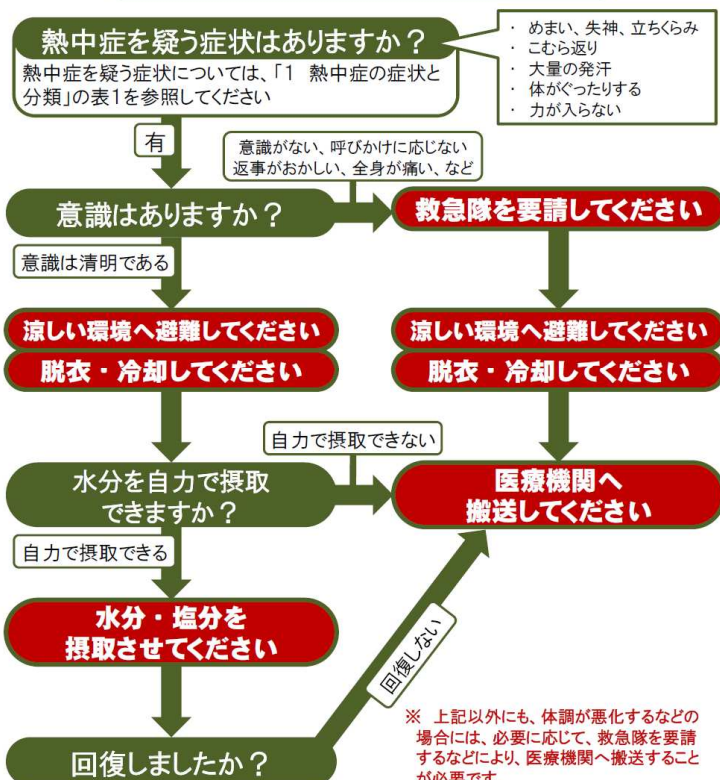
### (1)緊急連絡網の作成・周知

- 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。

### (2)救急措置

- 具体的な救急処置については、下図「熱中症の救急処置(現場での応急処置)」を、参考にしてください。

図・熱中症の救急処置(現場での応急処置)



※ 上記以外にも、体調が悪化するなどの場合には、必要に応じて、救急隊を要請するなどにより、医療機関へ搬送することが必要です。



環境省 熱中症予防情報サイト

➤ <http://www.wbgt.env.go.jp/>  
暑さ指数の実況と予測、熱中症の対処方法(応急措置)などの情報が掲載されています。

お問い合わせ先等

奈良労働局労働基準部健康 安全課

☎ 0742(32)0205

または、各労働基準監督署