



熱中症にご用心

熱中症の発生の傾向は・・・



7月、8月に集中して発生！
11時台、14時台に多発！
建設業、製造業に多い！

事業主の皆さん！ 働く皆さん！

「職場における熱中症予防対策」をご存知ですか？

- WBGT値(暑さ指数)(※1)の低減に努めていますか？
- 熱への順化期間(※2)を設けていますか？
- 自覚症状の有無にかかわらず水・塩分を摂っていますか？
- 透湿性・通気性の良い服装を着用していますか？
- 睡眠不足・体調不良ではありませんか？

下記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

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。「熱痙攣」と呼ぶこともあります。 大量の発汗	重症度	
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です。		
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がある、まっすぐに歩けないなど。 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が相当します。	重症度	

高温多湿な環境では熱中症が多発します
職場の熱中症予防に努めましょう！

(※1) 暑熱環境による熱ストレスの評価を行う暑さ指数で、気温と湿度で算出される数値

(※2) 熱に慣れ、当該環境に適応させるために計画的に設ける期間

島根県内における休業4日以上の中熱症発症事例(平成24年)

No.	発症月	性別	年齢	業種	発症状況	休業見込日数	発症時間	屋内・外の別	WBGT値(°C)
1	7	男	38	道路貨物運送業	荷主先で荷を倉庫に卸すところ、倉庫内が一杯であったため倉庫前の屋外に荷を卸していた。しだいに吐き気、目まいを覚え、しばらく休憩、水分補給したが、大量の発汗と身体に痺れを発症し、呼吸困難となり病院へ搬送された。	11日	10:00	屋外	28.8
2	8	男	21	建設業	体調不良を感じながら建物の解体作業をしていた。午前10時の休憩時に下痢をし、引き続き作業をしていたところ、嘔吐した。	5日	11:50	屋外	28.5
3	8	男	53	製造業	工場内において、缶の仕分け作業をしていたところ、気分が悪くなり、同僚に自宅まで送ってもらったが、回復しなかったため、病院へ受診した。	4日	11:20	屋内	31.2

※ WBGT値は、環境省中熱症予防情報サイトからの数値である。

身体作業強度等に応じたWBGT基準値

区分	身体作業強度(代謝率レベル)の例	WBGT値			
		熱に順化している人(°C)		熱に順化していない人(°C)	
0 安静	・安静	33		32	
1 低代謝率	<ul style="list-style-type: none"> ・楽な座位 ・軽い手作業(書く、描く、縫う、簿記) ・手及び腕の作業(点検、組立や軽い材料の仕分け) ・腕と足の作業(普通の状態での乗り物の運転、足のスイッチやペダルの操作) ・ちょっとした歩き(速さ3.5km/h)など 	30		29	
2 中程度代謝率	<ul style="list-style-type: none"> ・継続した頭と腕の作業(くぎ打ち、盛土) ・腕と脚の作業(トラックのオフロード操縦、トラクター及び建設車両) ・腕と胴体の作業(空気ハンマーの作業、草むしり、果物や野菜を摘む) ・軽量の荷車や手押し車両を押したり引いたりする ・鍛造 ・3.5～5.5km/hの速さで歩くなど 	28		26	
3 高代謝率	<ul style="list-style-type: none"> ・重い材料を運ぶ ・シャベルを使う ・のこぎりをひく ・草刈り ・重い荷物の荷車や手押し車両を押したり引いたりする ・鋳物を削る ・コンクリートブロックを積む ・5.5～7.5km/hの速さで歩くなど 	気流を感じないとき 25	気流を感じるとき 26	気流を感じないとき 22	気流を感じるとき 23
4 極高代謝率	<ul style="list-style-type: none"> ・おのを振るう ・激しくシャベルを使ったり掘ったりする ・階段を登る、走る、7km/hより速く歩くなど 	23	25	18	20

・本表は、日本工業規格Z8504(人間工学—WBGT(湿球黒球温度)指数に基づく作業者の熱ストレスの評価—暑熱環境)附属書A「WBGT熱ストレス指数の基準値表」を基に、同表に示す代謝率レベルを具体的な例に置き換えて作成したものです。
 ・熱に順化していない人とは「作業する前の週に毎日熱にばく露されていなかった人」のことをいいます。

まず、WBGT値を作業中に測定するよう努めてください

測定したWBGT値を上記のWBGT基準値と比較してください

WBGT値がWBGT基準値を超える(おそれがある)場合には.....

冷房などにより、作業場所のWBGT値の低減を図ってください。
 身体作業強度(代謝率レベル)の低い作業に変更してください。
 WBGT基準値より低いWBGT値での作業に変更してください。

◎それでもWBGT基準値を超える(おそれがある)場合には、こちらをクリックしていただき、中熱症予防対策を講じてください。

<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2009/06/h0616-1.html>