


7ステップで熱中症予防

阿南労働基準監督署管内においては、毎年10人前後の労働者が仕事に関連して熱中症に罹患しており、令和5年には徳島県内でおよそ18年ぶりに熱中症が関わる死亡災害が発生しました。熱中症を予防し、重篤化を防ぐために、みんなで協力して次の7ステップに取り組みましょう！

1 熱中症を正しく知ろう


- 体内に身体に熱がこもって、体温が上がって、熱中症になる
熱中症になる要因は、
 - 「蒸し暑さ」
 - 「暑さに慣れていない」
 - 「水分・塩分の不足」
 - 「長時間連続作業」

対策として、以下の②～⑦を適切に講じてください



2 応急手当と水道水散布法

- I度(軽度)** 意識ははっきりしているが、めまい・立ちくらみ等の症状
→冷所に移動して安静にし、身体を冷やし、水分と塩分を補給(1人にしない)
- II度(中等度)** 頭痛や吐き気、だるい等の症状
→医療機関を受診(状況のよくわかる人が医療機関に同行)
- III度(重症)** 意識障害、けいれん発作、高体温等の症状
→救急車を要請
救急車が到着するまで、作業着を脱がせ、水をかけて身体を冷却




3 暑さ指数の活用

- 暑さ指数:総合的に蒸し暑さを表すもの
- 暑さ指数を活用するための4つのステップ
 - 暑さ指数の測定
 - 着用している作業着などを考慮して測定値を補正
 - 危険度を確認して対策
 - 作業着への周知

31~33	危険	Danger
28~31	厳重警戒	Severe Warning
25~28	警戒	Warning
21~25	注意	Caution

4 暑熱順化

- 暑熱順化:夏の暑さに身体を慣らすこと
入職したての人、長期休暇あけの人は、要注意
 - 暑さに体が慣れても数日間職場を離れると効果は消滅
 - 運動や入浴などで汗をかいて暑熱順化することもできる




5 水分塩分同時補給

- 水分と塩分は同時に補給
のどが渴いたと思ったときには、すでに脱水状態が始まっていることがある


のどが渴く前に、仕事の合間に、こまめに水分を補給することが大切

脱水症セルフチェック



6 プレクーリング

- あらかじめ体温を下げておき、作業中に体温が上がるのを緩やかにする
プレクーリングの方法は以下の2つ
 - 身体の外側から冷やす方法
 - 内部から冷やす方法



7 健康管理

- 管理者:** 現場パトロールを行い、作業員に声をかけ、健康状態を確認
- 作業者:** 単独作業を避け、声をかけ合う
こまめに水分・塩分を補給

