

重要なお知らせ

ゼロ災鳥取!



熱中症好事例集



平成30年は特別な猛暑となり全国で熱中症による労働災害が懸念されます。「見える化とっとり運動」で収集した熱中症対策の好事例を挙げますので、改善対策の参考にしてください。

1 製造業での事例

エプソンリペア (株)

熱中症予防のために基本的な知識とチェック項目を工場内に掲示。



熱中症から身を守る

◆熱中症とは

- ・高温環境下で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体内の調整機能が破綻するなどして、発症する障害の総称
- ・予防法を知っていれば防ぐことができ、応急処置を知っていれば救命できます。

◆熱中症の症状

分類	症状	処置
I度	めまい・失神 筋肉痛、大量の発汗	・すぐに涼しい場所へ移り身体を冷やす ・水分を与える
II度	頭痛・気分不快・嘔気・嘔吐 倦怠感・虚脱感	・上記の処置をし、自分で水分・塩分を取れないときは病院へ搬送
III度	意識障害・痙攣・手足の運動障害 高体温	・すぐに病院へ搬送

◆日常生活での注意事項◆



→ 暑さに身体を慣らす(暑熱順化)

体が暑さに慣れると、血液循環が良くなり効率良く汗がかけるようになる。大汗をかくても適切な水分を補給すれば体液バランスがすぐに回復するので、熱中症になりにくくなる。

【暑熱順化させるPoint】

汗をかく機会を増やす。

- ・ウォーキング等で汗をかく

※途中で熱中症にならないよう、休憩と水分補給を十分に行いながら実施する。

- ・入浴はシャワーで済ませず、浴槽につかって汗をかくなど

★梅雨明けまでに順化しておけば、熱中症にかかるリスクを下げられます。

→ 暑さを避け、生活環境を改善する

- ・日陰を選んで歩く。
- ・朝のうちに打ち水をする。
- ・ブラインドやすだれを垂らす。
- ・日傘をさす、帽子をかぶる。

→ こまめに水分を補給する

- ・活動する前から水分を補給しておく。
- ・アルコールは尿量を増やし、体内の水分を排泄するため、お水やお茶にする。

→ 服装を工夫する

- ・吸汗・速乾素材の服や、軽・涼スーツを活用する。
- ・黒色系の素材は避ける。

→ その他

- ・朝食抜き ・二日酔い
- ・寝不足 ・風邪や体調不良

上記のようなときは、体調が回復し食事、水分摂取が十分にできるまでは、暑いところでの活動は避ける。

2 建設現場での事例

① 東洋・大和・やまこう・懸樋特定建設工事共同企業体 鳥取市新庁舎新築（建築・庁舎棟）工事

○ 常時暑さ指数（WBGT 値）を測定、これに基づく対処を表示している。



- 各職長は、携帯用の暑さ指数（WBGT 値）測定器を携行し、適切な作業を管理している。



- 工事現場への作業通路にミストが出る扇風機を置き、作業員は現場への出入りする際利用している。



○ 休憩室には、冷凍庫、冷蔵庫、塩あめを配置し、作業員は各自が水筒を持参している。



② 大和建设（株） 鳥取西道路重山第4改良工事

休憩場所に日よけ及び椅子を設置し、表示を行うとともに、異常時の対応方法についても掲示を行っている。



③ (株) 高野組 国道9号長瀬地区改良第2工事

温・湿度計、熱中症注意目安により意識付けを行うとともに、被災時の応急措置等を示すもの。



- ④ 田中工業（株） 大路川広域河川改修工事「山白川排水機場新築」（建築）
夏季の屋外作業にあたりファンクーラー付きジャケットを着用して熱中
症対策を行っている事例

