



**Q** 鳥取県は熱中症での救急搬送が多くなり、亡くなる人もあると聞きます。私は

**A** 鳥取県内ではここ数年、年間

建設現場で働いているので体調には気をつけていますが、具体的な予防方法を教えてください。



## 熱中症の予防方法は

熱中症の予防には、湿度、放射熱、気温の三つを取り入れた「暑さ指数」を測定し、指数が基準値を超えないよう作業場所の環境を管理することが大切です。屋外の作業場所では、遮へい物や屋根を設けて指数の低減に努めてください。最近では「暑さ指数」を簡易に測定できる器具も販売されています。

また、連続作業時間を短縮し、水分や塩分を定期的に摂取することや、冷房を備えた休憩室やシャワーなどでもありますが、事前に身体を冷やすこと、健康状態をチェックすることも重要なポイントです。

さらに詳しい対策は鳥取労働局のホームページに紹介しています。作業現場に応じた対策を講じるようお願いいたします。