

熱中症を防ごう!

正しい知識で早期の措置を



山梨労働局
各労働基準監督署

ひと、くらし、みらいのために

毎年、梅雨明けの時期になると、日差しが急に強くなり、この時期には急激な環境温度の変化に身体が対応しきれずに、熱中症が発生しています。平成20年には全国で17名（うち山梨県内で1名）、平成21年には全国で8名の労働者が、熱中症により死亡しています。

熱中症を防ぐためには、関係者が熱中症に対する正しい知識を持つことが重要です。

1 熱中症の症状

熱中症は、高温多湿な環境下において、体内の水分及び塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調節機能が破たんするなどして、発症する障害の総称であり、次のような様々な症状が現れます。

熱射病

熱中症の中では致命率が高く、緊急の治療を要する。

突然意識障害に陥ることが多い。発病前にめまい、悪心、頭痛、耳なり、いらいらなどがみられ、嘔吐や下痢を伴う場合がある。

体温調節機能の失調、体温又は、脳温の上昇を伴う中枢神経障害が原因と考えられている。



熱虚脱

全身倦怠、脱力感、めまいがみられる。

意識混濁し、倒れることもある。高温曝露が継続し、心拍数の増加が一定限度を超えた場合に起こる。



熱けいれん

四肢や腹部の筋肉の痛みを伴い、発作的にけいれんを起こす。作業終了時の入浴中や睡眠中にも起こる場合もある。

大量の発汗による塩分喪失に対し、塩分を補給しなかったことにより起こる。



熱疲労

初期には激しい口渇、尿量の減少がみられる。

めまい、四肢の感覚異常、歩行困難などがみられるようになり、失神することもある。

大量の発汗で血液が濃縮することによる心臓の負担増大や血流分布の異常により起こる。



2 救急措置

熱中症は、早期の措置が大切です。少しでも異常が見られたら、**ためらわずに救急車を呼び**、医師の手当てを受けてください。また、救急車、医師等が到着するまでは、以下の1、2の対処を行ってください。

対処 1 熱射病(日射病)

裸体に近い状態にし、冷水をかけながら扇風機等による風をあてる、氷片でマッサージするなど、体温の低下をはかる。



対処 2 熱けいれん・熱虚脱 熱疲労

涼しいところで安静にして水やスポーツドリンクなどをとらせる。



3 熱中症を防ぐには

- ・こまめに水分・塩分をとりましょう
- ・直射日光は避けましょう
- ・睡眠を十分とり体調管理に気をつけましょう
- ・作業前には健康状況をチェックしましょう
- ・休憩は風通しのよい涼しい場所でとりましょう



熱中症の発生事例を見ると、高温環境下での作業の危険性について認識のないまま作業が行われていることにその根本的な原因があり、具体的には適切な休憩時間がとられていない、水分・塩分等の補給が適時行われていない、作業者の健康状態が把握されていないことなどによるものが多く見られます。

熱中症を予防するためには以下のような対策を講じる必要があります。

作業環境管理

- ① 発熱体と高温環境下での作業場所の間に熱を遮ることのできる遮へいの物等を設けること。屋外作業においてはできるだけ直射日光を遮ることのできる簡易な屋根等を設けること。
- ② 作業場所に適度な通風や冷房を行うための設備を設けること。また、作業中は適宜、散水等を行うこと。
- ③ 作業場所に氷、冷たいおしぼり、作業場所の近隣に水風呂、シャワー等身体を適度に冷やすことのできる物品、設備等を設けること。
- ④ 作業場所の近隣に冷房室や日陰の涼しい休憩場所を設けること。休憩場所は臥床することのできる広さを確保すること。
- ⑤ 作業場所にスポーツドリンクを備え付ける等、水分や塩分が容易に補給できるようにすること。
- ⑥ 作業場所に温度計や湿度計を設置し、作業中の温室度の変化に留意すること。



作業管理

- ① 気温条件、作業内容、労働者の健康状態等を考慮して、作業休止時間や休憩時間の確保に努めること。特に、人力による掘削作業等エネルギー消費量の多い作業や連続作業はできるだけ少なくすること。
- ② 熱を吸収し、保熱しやすい服装は避け、吸湿性、通気性の良い服装にすること。
- ③ 直射日光下では通気性の良い帽子等を着用させること。

健康管理

- ① 直近の健康診断等の結果に基づき、適切な健康管理、適正配置等を行うこと。
- ② 労働者の睡眠時間、栄養指導等日常の健康管理について指導を行うこと。必要に応じ健康相談を行うこと。
- ③ 作業開始前に労働者の健康状態を確認すること。また、あらかじめ作業場所を把握しておき、作業中は巡視を頻繁に行い、声をかけるなどして労働者の健康状態を確認すること。複数作業においては、労働者にお互いの健康状態について留意するようにさせること。
- ④ 労働者に対し、水分や塩分の補給等必要な指導を行うこと。
- ⑤ 休憩場所には体温計を置き、休憩時間などに測定させることが望ましいこと。



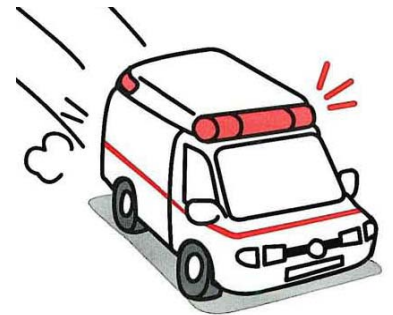
労働衛生教育

高温環境下における作業を行う際には、作業を管理する者及び作業員に対し、あらかじめ次の事項について労働衛生教育を行うこと。

- ① 熱中症の症状、② 熱中症の予防方法、③ 緊急時の救急措置、④ 熱中症の事例

救急措置

- ① 緊急連絡網をあらかじめ作成し、関係者に周知すること。また、病院・診療所等の所在地、連絡先を把握しておくこと。
- ② 少しでも熱中症の症状が見られた場合は、救急措置として涼しいところで身体を冷やし、水分及び塩分の補給を行うとともに、速やかに医師の手当てを受けさせること。



上記の対策を講ずることはまた、仕事による疲労やストレスを感じることの少ない、働きやすい職場づくり「快適な職場環境の形成」につながります。快適職場推進計画を作成し、労働局の認定を受けましょう。詳しくは山梨労働局ホームページ (<http://www.y-roudoukyoku.go.jp/5/5-30.html>) をご覧ください。

御不明な点がありましたら、山梨労働局・最寄りの労働基準監督署へ

山梨労働局労働基準部安全衛生課	055-225-2855	都留労働基準監督署	0554-43-2195
甲府労働基準監督署安全衛生課	055-224-5617	諏訪労働基準監督署	0556-22-3181