

# 熱

# 中

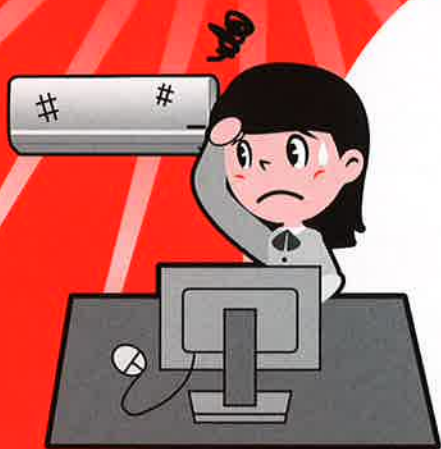
# 症

# を防ごう

これからの時季においては、建設工事や除染作業などの  
**屋外作業**で熱中症が発生しやすくなります。

平成29年には全国で熱中症による**死亡災害**が  
**16件発生**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  
**十分な認識**を持ち、**適切な措置**を講じる  
ことが大切です。




## 1

# 熱中症とは

熱中症とは、高温の環境下で体温調節や循環機能などの働きに障害が起こる病気で、症状などにより次のように分類されます。

## 熱中症の症状と分類

分類	症状	重症度
I 度	<ul style="list-style-type: none"> <li>●めまい・失神 「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、“熱失神”と呼ぶこともある。</li> <li>●筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴う。発汗に伴う塩分(ナトリウム等)の欠乏により生じる。これを“熱痙攣”と呼ぶこともある。</li> <li>●大量の発汗</li> </ul>	小
II 度	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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、力が入らないなどがあり、従来から“熱疲労”といわれていた状態。</li> </ul>	
III 度	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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、体がガクガクと引きつけがある、真っ直ぐに走れない・歩けないなど。</li> <li>●高体温 体に触ると熱いという感触がある。従来から“熱射病”や“重度の日射病”といわれていたもの。</li> </ul>	

# 2

# 熱中症を防ぐには

直射日光により高温環境となる屋外作業場所などでは、熱中症を予防するため以下の事項を守ってください。

## 1 作業環境面から

- 日除けや通風をよくするための設備を設置し、作業中は適宜散水する。
- 水分、塩分の補給のためのスポーツドリンクなどや身体を適度に冷やすことのできる氷、冷たいおしぼり、経口補水液を備える。
- 作業中の温湿度の変化が分かるよう、温度計、湿度計の設置、WBGT(暑さ指数)値の活用を図る。
- 日陰などの涼しい場所に休憩場所を確保する。

〈暑さ指数について〉  
環境省熱中症予防情報サイト参照  
<http://www.wbgt.env.go.jp>

## 2 作業の面から

- 熱中症予防管理者を選任し、予防対策の管理を徹底させる。
- 十分な休憩時間や作業休止時間を確保する。
- 作業服は吸湿性、通気性の良いもの、帽子は通気性の良いものを着用する。
- 除染作業など、保護衣を着用する作業の際には、クールベスト、クールネックなどの保冷効果のあるものを組み合わせる。
- 熱への順化期間を設け、熱へのばく露時間を次第に長くする。

## 3 健康面から

- 健康診断結果などにより、作業者の健康状態をあらかじめ把握しておく。
- 作業開始前はもちろん、作業中も巡視などにより作業者の健康状態を確認する。

## 4 教育の面から

- 作業を管理する者及び作業者に対し、あらかじめ以下について教育を行う。
  - 1 作業者の自覚症状に関わらない水分及び塩分の摂取
  - 2 日常の健康管理
  - 3 熱中症の症状と熱中症が発症する仕組み
  - 4 緊急時の救急処置及び連絡方法

### 日常生活の 注意点

- ①前日は深酒をしない
- ②朝食を抜かない
- ③しっかり睡眠をとる
- ④こまめに水分をとる



# 3

# 救急処置

作業開始前にあらかじめ緊急連絡網を作成し、関係者に知らせておいてください。

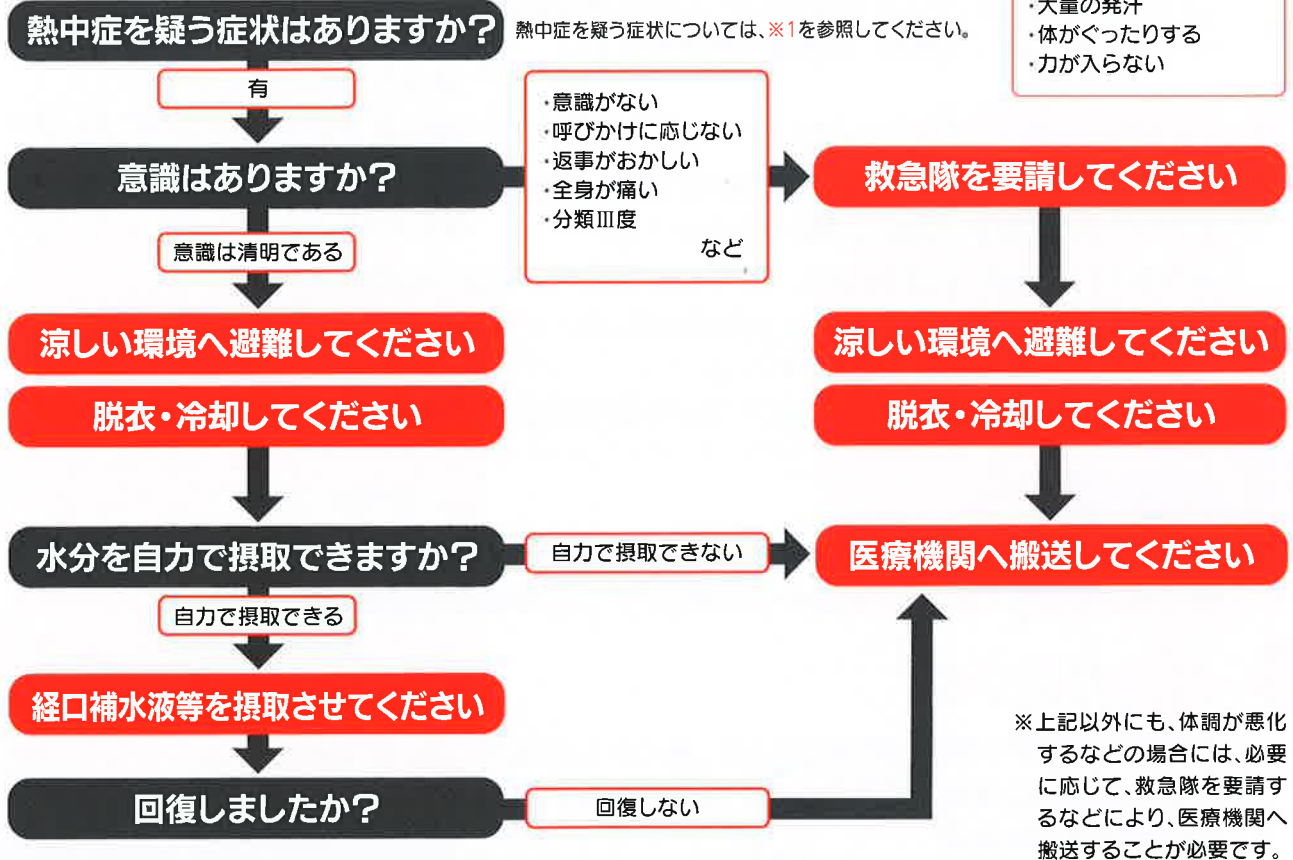
また、作業現場の近くの病院や診療所の場所を確認してください。

熱中症は、早期の処置が大切です。少しでも異常が見られたら下記の手当を行ってください。

回復しない場合及び症状が重い場合などは、救急車等で病院に搬送して医師の手当を受けてください。

## 熱中症の救急処置（現場での応急処置）

- ※1
- ・めまい、失神、立ちくらみ
  - ・こむら返り
  - ・大量の発汗
  - ・体がぐったりする
  - ・力が入らない



全国における熱中症による死亡災害発生状況

年	25年	26年	27年	28年	29年
死亡者数	30	12	29	12	16

福島県内における熱中症による労働災害発生状況

年	25年	26年	27年	28年	29年
死傷者数	4	18(1)	19(3)	11(1)	12

4日以上休業したものに限る。  
( )内は死亡者数で内数

福島労働局 労働基準部 健康安全課  
TEL 024-536-4603

詳しくは、厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」をご覧ください。

厚生労働省 熱中症

検索