

# 08

## 職場における 熱中症予防のポイント

熱中症対策には一人一人がきちんと熱中症について理解し、予防する努力を怠らないといけないというのも重要だと以前も話したね。例えば持病があったり、いつも飲んでる薬があったりするならかかりつけ医に働き方を相談したりする必要も出てくるかもしれないよね。



鎌倉 かけるくん

確かに、単なる職場環境の改善だけではフォローできない部分もありますよね。一人一人の生活リズムや体調も異なりますし...

なのでささいなことでも報告、相談しやすい環境づくりというのも重要だね。体調不良を隠して作業したせいで事故が発生...というのが一番よくない。それに、会社としては個人のプライベートの時間までは管理できないので、きちんと睡眠や食事を取ったりと自身で健康管理することも必要だね。

守山さん



休みの日を楽しんでリフレッシュすることも大切ですが、夜遅くまで飲みすぎて翌朝寝坊、そして何も食べずに出社...なんてことにはならないようにしたいですね。

後は定期的に健康診断を受けることも大事だね！  
毎日健康で安全に働くためにも、個人でも出来ることはやっていけるといいね。

熱中症に限らず、体調不良の時にはすぐに作業を止め、休憩するか適切な処置を受けましょう。  
次回は WBGT について詳しく見ていきます。

### 解説

これまで、熱中症について様々な側面から見てきましたが、熱中症は必ず防ぐことができる病気でありながらも、その予防を怠ると誰にでも発症するリスクがあり、しかも場合によっては死に至らしめる非常に怖い病気であることが分かったかと思います。作業現場でも決して他人事ではなく、だれにでもかかるリスクがあることをしっかりと認識し、予防の対策を怠らないことが大変重要です。

では、具体的にどのようにしたら熱中症を効果的に予防することができるのでしょうか？

厚生労働省は熱中症予防対策として、各都道府県あてに『職場における熱中症予防基本対策要綱の策定について』（基発 0420 第 3 号、令和 3 年 4 月 20 日）という通達を発行し、WBGT を活用した熱中症対策を適切に実施するよう指導しています。また、職場でより具体的に対策を実施できるようにより詳細かつ具体的に解説を加えた『職場における熱中症予防対策マニュアル』を作成し、発行しています。これらの資料は厚生労働省のホームページ上で公開されておりますので、詳しい内容を確認することができます。

(厚生労働省『STOP！熱中症 クールワークキャンペーン（職場における熱中症予防対策）』、

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html>)

上記の通達、マニュアルから、職場での対策にはいくつかのポイントを抑える必要があることがわかります。

- 1) 作業環境管理 (WBGT 値の低減、休憩場所の整備)
- 2) 作業管理 (作業時間、暑熱順化、水分・ミネラルの補給、服装、作業中の巡視)
- 3) 健康管理 (定期健康診断、日常の健康管理、その日の健康状態の確認、身体状況の確認)
- 4) 労働衛生教育 (熱中症の知識、熱中症予防方法、緊急時の処置方法、事例教育)
- 5) 救急処置体制 (緊急連絡網、救急措置)

この 5 項目を見てもわかるように、熱中症を予防するには、単に現場の環境を改善するだけではなく、総合的に対策をする必要があります。特に作業に従事する当事者は、日ごろの体調管理に十分に注意を払わなければなりません。年を重ねるにつれて持病を持つ人も増えていきますが、持病の治療方法や処方薬が、熱中症リスクに思わぬ影響を与える場合があります。例えば、高血圧で薬を服用している場合、酷暑環境では本来必要なはずの塩分までもが薬の効果によって尿中に排出してしまう可能性があります。また、自律神経に影響する薬を服用している場合には、自律神経によって制御されている発汗や体温調節機能が阻害される恐れもあります。持病でなくても、たまたまその日の体調が悪く下痢を伴っていれば脱水症状になりやすく、それだけで熱中症のリスクは高くなります。

このように、熱中症リスクは人によりそれぞれ異なった条件の上で考慮しなければならないことを、作業員自身、そして管理責任者がしっかりと理解し予防対策を講じなければならないのです。



### POINT!!

職場の熱中症を予防するためには、作業現場の暑熱対策だけでなく、作業従事者自身による日々の体調管理がとても重要です。

## 熱中症の予防と対策

|   |
|---|
| <p>1 作業環境管理</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) WBGT値の低減<ul style="list-style-type: none"><li>・高温多湿作業場所への対策</li></ul></li><li>2) 休憩場所の整備<ul style="list-style-type: none"><li>・冷房完備</li><li>・氷、冷たいおしぼり、冷却デバイス、シャワー等の準備</li><li>・水分、塩分補給品の完備（定期摂取）</li></ul></li></ol>  |
| <p>2 作業管理</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) 作業時間の短縮等<ul style="list-style-type: none"><li>・高負荷作業の連続作業時間の短縮、作業負荷の評価</li></ul></li><li>2) 暑熱順化（＝暑さに慣れ、作業に適応すること）<ul style="list-style-type: none"><li>・慣れるまでの期間を考慮する（例：7日以上）</li><li>・暑熱順化の喪失にも注意</li></ul></li><li>3) 水分及び塩分の摂取<ul style="list-style-type: none"><li>・適正な水分、塩分摂取ができるよう管理する</li></ul></li><li>4) 服装等<ul style="list-style-type: none"><li>・熱を吸収、保熱しやすい服装を避ける</li><li>・冷却効果のある衣類を着用する</li><li>・保護具（衣）により、作業者の暑熱負荷が増加する場合には作業要領により改善、対策をする。</li></ul></li><li>5) 作業中の巡視<ul style="list-style-type: none"><li>・熱中症発症の早期発見</li></ul></li></ol> |
| <p>3 健康管理</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) 健康診断結果等に基づく対応<ul style="list-style-type: none"><li>・持病（糖尿病、高血圧、心疾患、皮膚病他）</li></ul></li><li>2) 日常の健康管理など<ul style="list-style-type: none"><li>・風邪、発熱等の体調不良</li><li>・前日の飲酒、当日の食事摂取有無</li><li>・睡眠（寝不足、質）</li></ul></li><li>3) 健康状態の確認<ul style="list-style-type: none"><li>・体調チェックリストの作成</li><li>・ケース（高齢者、初めての作業、高湿度   高負荷作業、など）</li><li>・自発的脱水</li><li>・定期的な水分、塩分の補給</li></ul></li><li>4) 作業時の身体状況の確認<ul style="list-style-type: none"><li>・体温、体重（作業時の極端な減少）、心拍数ほか</li></ul></li></ol>   |
| <p>4 労働衛生教育</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) 熱中症の症状</li><li>2) 熱中症の予防<ul style="list-style-type: none"><li>WBGT、作業環境管理、作業管理、健康管理等含む</li></ul></li><li>3) 熱中症の救急措置</li><li>4) 熱中症の事例</li></ol>   |
| <p>5 救急処置体制</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) 熱中症症状の把握（熱中症の症状と分類）</li><li>2) 熱中症の救急処置フローの周知と実施</li></ol>   |