

従業員の皆さんへ

日々のお仕事ご苦労様です。

今年の夏は、早い時期から猛暑になると予想されており、新たに4月から「熱中症特別警戒アラート」の運用が始まりました。各種メディアでも今年は「熱中症対策」について取り上げられることが増えています。対策として不要不急の外出を避け、適時なエアコンの利用が推奨されていますが、自分は大丈夫だから必要ないと思わず、大袈裟ですが命を守る行動をとるためにもエアコン利用を含めた対応をお願いします。また身の回りの方にも声掛けをお願いします。

今月の「衛生委員会通信」でもこの時期恒例となった「熱中症対策」について取り上げたいと思います。

### 熱中症アラート発表時に取りたい熱中症予防行動とは

熱中症は気温が高いなどの環境下で、体内に熱がこもってしまうことで起こります。そうなる前に予防することが大切です。そこで、熱中症警戒アラートが発表されたときには、熱中症を防ぐために暑さを避ける、外出や屋外での運動及び長時間の作業をやめる、こまめに水分・塩分の補給をするといった熱中症予防行動をとりましょう。また、一人ひとりが熱中症予防行動を徹底するとともに、家族や周囲の人々による見守り・声かけ等の共助や公助が重要です。

※熱中症アラートは前日夕方(17時頃)、または当日早朝(5時頃)都道府県ごとに発表されます。

テレビ・ラジオ・防災無線・SNSを通じて配信されます。



### 外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

熱中症の予防には、暑さを避けることが一番重要です。不要不急の外出は極力避け、室内ではエアコンを適切に使用して部屋の温度を調節しましょう。使用時には扇風機、サーキュレーターなどを併用して室内の空気を循環させると冷房効果も高まります。

### 高齢者など熱中症のリスクが高いかたに声かけをしましょう

高齢者、小さい子供、体調不良のかた、肥満のかた、ふだん運動をあまりしないかたは熱中症になりやすい方々です。熱中症のリスクが高いかたには、夜間を含むエアコンを適切に使用することやこまめな水分・塩分の補給などを行うよう、身近なかたから声をかけましょう。特に室内に居る高齢者に注意しましょう！

高齢者は、暑さを感じにくい上に発汗と血液循環が低下し、暑さに対する耐性が低下しています。

「熱中症特別警戒アラート」や「熱中症警戒アラート」が発表されるほどの暑い日はふだん以上に、周囲から声を掛けていきましょう。

### 「熱中症予防行動」を実践し、外での運動は「原則禁止」「延期」「中止」に

暑い日には、じわじわと汗をかいていきますので、運動をしていなくても、こまめに水分を補給しましょう。また、水分補給は喉が渇く前から行いましょう。

目安は、1日あたり1.2ℓです。汗をかくと塩分も失われるため、スポーツドリンクや塩あめなどで、水分と併せて塩分も補給しましょう。

スポーツ活動は大量の熱が発生するためそれだけ熱中症の危険性が高くなります。

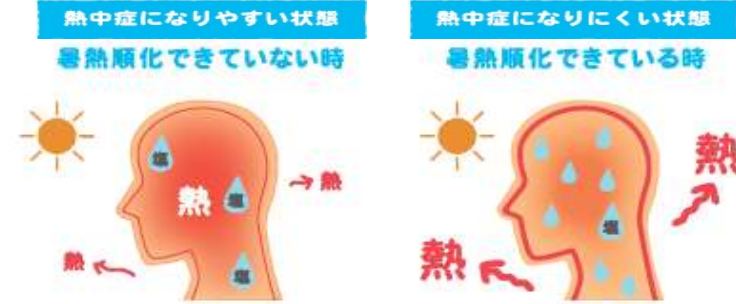
「熱中症警戒アラート」が発表される危険な暑さのときには、屋外やエアコンなどが設置されていない屋内での運動は原則、中止や延期をしましょう。



### 暑さに慣れて熱中症を予防しましょう

#### 暑熱順化について

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。



- ・皮膚の血流量が増えにくく、熱放散しにくい
- ・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- ・体温が上昇しやすい など
- ・皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい など

※暑熱順化ができていても、数日暑さから遠ざかると暑熱順化の効果はなくなってしまいます。

自分が暑熱順化できているかをいつも意識し、暑熱順化できていない時には、特に熱中症に注意しましょう。

### 暑熱順化トレーニング

(日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活の目安)

日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。個人差もありますが暑熱順化には、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

歩く・走る  
(帰宅時に一駅分歩くのもOK)

歩く目安	走る目安	頻度目安
30分	15分	週5回

自転車

運動目安	頻度目安
30分	週3回

適度な運動  
(筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの)

運動目安	頻度目安
30分	週5回~毎日

入浴・サウナ  
(お風呂はシャワーだけでなく、湯船につかる)

頻度目安
2日に1回

※上図はあくまで目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。運動時は水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意してください。

### 熱中症に特に注意が必要な時期



#### 5月の暑い日

5月でも最高気温が25℃以上の夏日や、30℃以上の真夏日となることもあります。体がまだ暑さに慣れていないため熱中症に注意しましょう。



#### 梅雨の晴れ間

梅雨で雨が降り、気温が下がると、それまでに暑熱順化していても元に戻ってしまいます。梅雨の晴れ間は、特に熱中症に注意が必要です。



### 梅雨明け

梅雨明け後は晴れて気温が高い日が続くことが多く、梅雨の間に暑熱順化出来ないことで、熱中症による救急搬送者数が急増します。

### お盆明け

休みの間に暑熱順化が戻ってしまう場合があります。また、帰省や移動などで疲れている場合にも、熱中症には注意が必要です。

## 熱中症の原因と発生しやすい職場の条件

蒸し暑い環境	身体負荷の高い作業	体調が良くない
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 高温多湿で無風の屋外作業</li> <li>● 空調設備のない屋内での作業</li> <li>● 工作機械等が密集している工場内</li> <li>● 炎天下・照り返しのある場所</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 身体全体の筋力を使う作業</li> <li>● 長時間にわたる作業</li> <li>● 自己判断で休憩が取れない作業</li> <li>● 飲料を摂取しづらい作業</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 二日酔い</li> <li>● 寝不足</li> <li>● 下痢(脱水状態)</li> <li>● 持病(糖尿病・心臓病等)</li> </ul>

休憩場所がない      管理体制に不備      予防対策グッズ未使用

# 熱中症

※体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節が出来なくなり、身体の機能が損なわれる。

## 暑さ指数(WBGT) Wet Bulb Globe Temperature(湿球黒球温度)

暑さ指数(WBGT)は、熱中症を予防することを目的とした指標。作業所における暑さ指数が基準値を超えるおそれがある場合には熱中症になる可能性が高くなるので対策を講じる。

### 暑さ指数を確認する

熱中症予防情報サイトで確認できる



<https://www.wbat.env.go.jp/>

### 暑さ指数を測定する

WBGT指数計で自分の職場で測定できる



詳しくはこちら



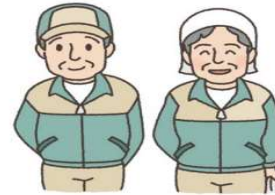
<https://neccyusho.mhlw.go.jp/img/04.pdf>

※スマートフォンで自分の場所WBGT値が確認できるので、予防対策が可能。最近では、市販WBGT測定器もあるので作業前、作業中に計測することで休憩や対策に役立てましょう。※「QRコード」からサイトに入ってみてください。

## 熱中症のリスクを増大する環境要因

- 気温(高温) ⇒ 気温が高くなると、体に熱がこもりやすくなる。
- 湿度(多湿) ⇒ 湿度が高くなると、汗が蒸発しにくくなり、気化によって熱が冷めにくくなる。
- 日射、輻射熱 ⇒ 日射が強かったり、輻射熱、反射熱が強いと体に熱がこもりやすくなる。
- 気流 ⇒ 風が無かったり弱かったりすると、汗が蒸発しにくくなり、気化によって熱が冷めにくくなる。

## 高齢者や持病のある作業員への配慮しましょう



加齢に伴い心身機能が低下  
▼  
脱水症状・体熱放散困難

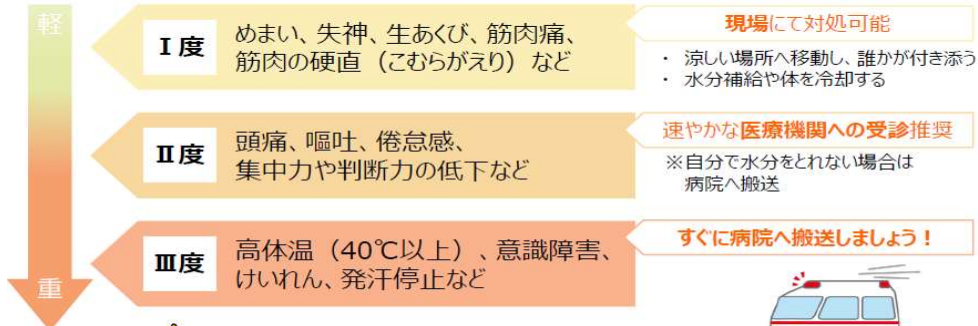


薬の作用で心身機能が低下  
▼  
発汗抑制・脱水症状

生活習慣病・うつ病・不眠症の治療をしている人は特に注意が必要

心配なことがある場合は、主治医・産業医に相談しましょう

## 熱中症の重症度と主な症状



⚠️ 翌日に発症する場合もあるので要注意!



## 熱中症時の応急処置

救急車を待っているあいだにも、現場で応急処置をすることで症状の悪化を防ぐことができます。熱中症は、命に係わる危険な症状です。甘く判断してはいけません。

### ① 涼しい場所へ移動しましょう

クーラーが効いた室内や車内に移動しましょう。近くにそのような場所がない場合には、風通りの良い日かげに移動し安静にしましょう。

### ② 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう

氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やします。皮ふに水をかけて、うちわや扇子などであおくことで体を冷やすことができます。

### ③ 塩分や水分を補給しましょう

おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は、誤って水分が気道に入る危険性があるので、むりやり水分を飲ませることはやめましょう。

## さいごに

熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。暑熱順化を心がけて普段から徐々に体を暑さに慣らしていきましょう。参考資料として厚生労働省のホームページ内の「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」の中のe-learning「動画で学ぶ職場における熱中症予防対策」(<https://neccyusho.mhlw.go.jp/study/>)を紹介し、職場における熱中症予防対策のe-learning動画で熱中症対策の理解を深めて予防と万一の際の対応に役立ててください。