

従業員の皆さん 毎日のお仕事ご苦労様です。7月に入り本格的な暑さがやって来ます。今月の衛生委員会通信のテーマは、7月の「熱中症予防強化月間」に併せて「熱中症」についてです。毎年、職場や学校などでさかんに熱中症対策が行われていますが、本格的な暑さを迎える前から熱中症による死亡災害が発生しています。気温が急に上昇した日など暑さには慣れていないとき湿度が高く蒸し暑い日などは、特に注意が必要です。

熱中症による死傷者数は2018年、前年2倍以上の1,128人(速報値)を記録しました。厚生労働省と中央労働災害防止協会(中災防)をはじめとする労働災害防止団体などは平成29年に「STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン」(5月~9月)をスタートさせ、対策の徹底を呼びかけてきました。職場における熱中症対策の徹底を図るため今年も**熱中症予防強化月間の7月を重点取組期間**とし

- ① JIS規格に適合したWBGT値(暑さ指数)測定器によるWBGT値の把握・評価
 - ② 作業時間の短縮
 - ③ 定期的な水分および塩分の摂取の徹底
 - ④ 異変を感じた際の措置
- など熱中症を防ぐ上で事業場が実施すべきことを具体的に挙げています。

また、それぞれの職場で、睡眠不足や当日の朝食未摂取など熱中症の発症に影響をおよぼす労働者の健康状態に留意すること、日々の朝礼等の際に熱中症への注意を繰り返し教育することなどを求めています。

さらに今年は「休憩時間の目安」を初めて示しました。

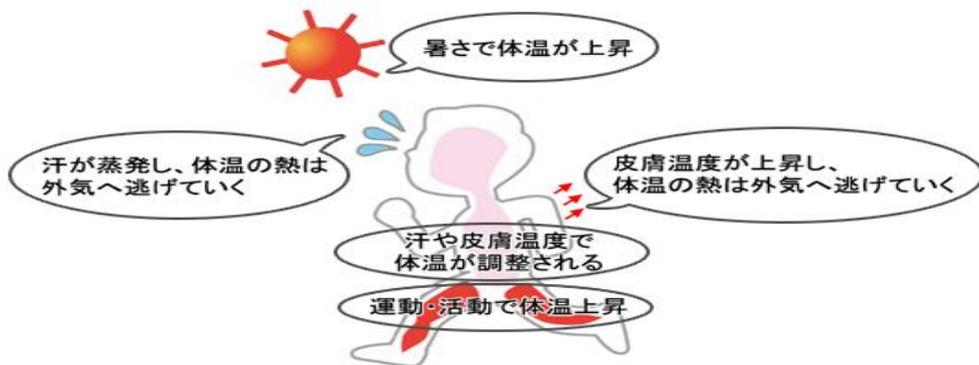
熱中症はどのようにして起こるのか?

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。

「からだ」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。その結果、熱中症を引き起こす可能性があります。人間の身体は、平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みとなっており、体温調節が自然と行われます。

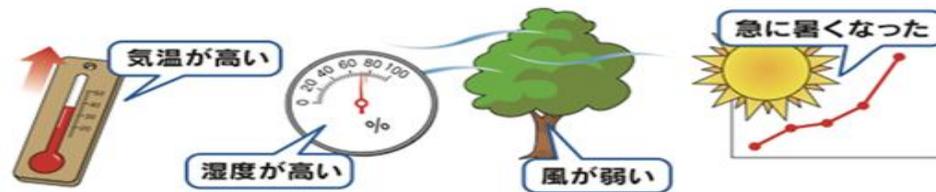
平常時の体温調整反応



熱中症を引き起こす3つの要因

・要因その1 環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・閉め切った屋内
- ・エアコンの無い部屋
- ・急に暑くなった日
- ・熱波の襲来



・要因その2 からだ

- ・高齢者や乳幼児、肥満の方
- ・糖尿病や精神疾患といった持病
- ・低栄養状態
- ・下痢やインフルエンザでの脱水状態
- ・二日酔いや寝不足といった体調不良



・要因その3 行動

- 激しい筋肉運動や、慣れない運動
- 長時間の屋外作業
- 水分補給できない状況



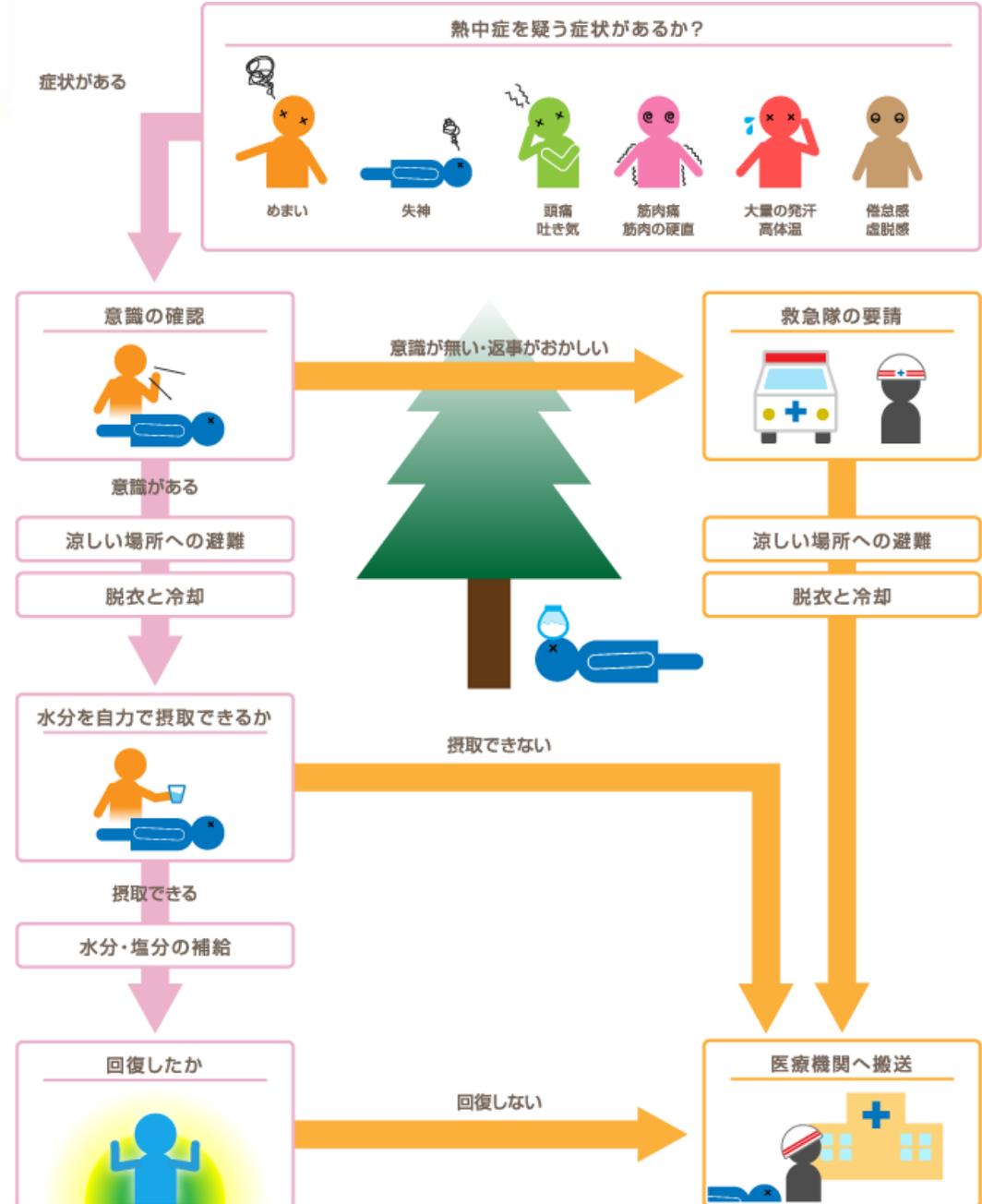
熱中症を予防するにはどうしたらよいの？



- ・無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう
- ・室内でも温度を測りましょう
- ・体調の悪いときは特に注意しましょう
- ・規則正しい生活を心がけましょう
- ・睡眠は十分にとり、食事(特に朝食を抜くことは厳禁)をしっかりとりましょう
夏野菜には、体温を下げる効果もあるので進んで採るように心がけましょう
- ・熱中症予防には、運動後の牛乳が効果的です。
またリコピンやβカロテンが含まれるトマトジュースも効果的です。
- ・熱中症対策グッズ(ネッククーラー、冷却ファン、涼感タオル、冷却ジャケットなど)をうまく利用するのも対策として効果的です

近くに熱中症の疑いを感じる方が見えたら次の「熱中症対策・判断シート」をもとに速やかに対応をお願いします。

◎熱中症対策・判断シート



今回の内容が少しでも皆さんの役に立ち、熱中症予防につながればと思います。

参考 <http://www.hitosuzumi.jp/work>