

熱中症を防ぎましょう！

“STOP！熱中症クールワークキャンペーン”

平成30年7月

熱中症により、職場で亡くなった方は

平成28年、全国で職場において熱中症で亡くなった方は12人(前年比-17人)で、建設業及び建設現場に付随する警備業では6人が亡くなっています。(速報値)

熱中症とは

体内の水分と塩分のバランスが崩れ、血液の循環や体温を調節する機能がうまくいかなくなって発症する障害の総称です。

症状は

- I度(軽症)：めまい、失神、筋肉痛、手足の痺れ、大量発汗
- II度(中等症)：頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感
- III度(重症)：意識障害、痙攣、手足の運動障害失調等

熱中症発症の主な要因は

- ①高気温、湿気が多い、輻射熱等が強い(照り返しが強い)
- ②風通しが悪い、熱風がある
- ③重量物の運搬等強い肉体作業や連続的な肉体作業
- ④高血圧、糖尿病、心臓疾患、肝臓病等の疾病を有している
- ⑤肥満、運動不足、睡眠不足、体調不良(風邪、下痢等)、朝食抜き等
- ⑥高齢等

WBGT値(暑さ指数)とは

作業場等の温度・湿度・輻射熱の温度を測定して、どのくらいの暑さであるかを数字で表しているものです。

熱中症を防止するには

【作業環境管理】

- ① WBGT 値(暑さ指数)測定器定器は、日本工業規格に適合した JISZ8504 又は JISB7922【屋外作業場所等では、黒球が付いているもの】ものを設置し、WBGT 値を随時把握する。
輻射熱等の影響等により作業場所によって WBGT 値が大きく異なる場合は、容易に持ち運びができるものを用意する。
- ② WBGT 値が基準値を超えることが予想される場合、簡易な屋根の設置、通風又は冷房設備の設置、ミストシャワー等による散水設備の設置を検討する。また、冷房を備えた臥床することができる広さの休憩設備を設置する。

【作業管理】

- ① 特に夏期の暑熱環境下等で WBGT 基準値を大幅に超える場合は、作業を中止すること。やむを得ず作業を行う場合は、単独作業を控え、休憩時間を長めに設定する。
- ② 服装は、透湿性及び通気性の良いものにし、身体を冷却する服の着用を検討する。直射日光下における作業については、通気性の良い帽子、ヘルメット等を着用する。
- ③ 熱中症予防管理者等は、作業場所に冷却水、氷水又はスポーツドリンクを置く等、十分な水分・塩分の補給が適宜行えるようにし、水分・塩分の摂取を確認するための表の作成、作業中の巡視等により、摂取の徹底を図る。
- ④ 「職場における熱中症予防対策マニュアル」を教材として、各級管理者、労働者に対する教育を実施するとともに、熱中症予防管理者の選任及び責任体制を確立する。
- ⑤ 7日以上かけて、熱へのばく露時間を次第に長くする。(熱への順化期間を設ける。)また、ばく露が中断すると4日後には、顕著な喪失が始まるので注意する。

【健康管理】

- ① 健康診断結果から、糖尿病、高血圧症、心疾患、腎不全等の疾病を有する者に対しては、医師等の意見を踏まえ配慮する。
- ② 睡眠不足、体調不良(風邪・下痢等)、前日飲酒、朝食抜き等は、熱中症の発症に大きく影響を与える為、朝礼時(作業開始前)に作業員の健康状態をチェックし、その状態が顕著なものについては、作業場所の変更、作業転換等適正な配置を行う。
- ③ 作業中は、作業員の健康状態に異常がないかどうかを確認する為、頻繁に作業場内を巡視し、作業員同士が声がけして健康状態を確認する。
- ④ 高温多湿作業場所で作業を行わせた労働者には、作業終了時に体温を測定し、平熱より高い場合は、平熱まで下がることを確認するまで一人にしない。
- ⑤ 異常(Ⅲ度症状のみならず、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、自力で水分を摂れない等のⅡ度症状)を認めた時は、躊躇することなく、救急隊を要請する。