

# 職場の「熱中症」を防ごう！

～ 本格的な夏を迎える前から、計画的に熱中症の予防対策に取り組みましょう ～

令和3年の東京労働局管内の熱中症による休業4日以上労働災害は44件発生し、うち2件が死亡災害となっています(令和4年2月8日現在)。業種別では、警備業が23%、建設業が14%を占め、陸上貨物運送事業、ビルメンテナンス業など幅広い業種で発生しています。また、屋外作業に限らず、屋内作業においても発生しています。

月別の熱中症による死傷者数をみると、全体の約8割が7月から8月にかけて発生しており、特に、梅雨明け直後と夏休み時期明けに多く発生しています。

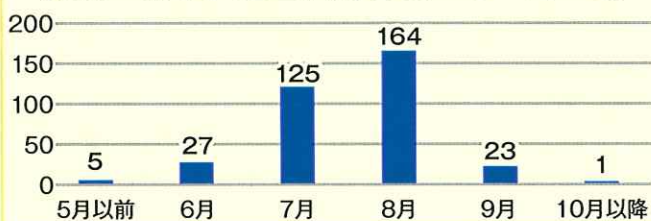
熱中症に対しては、正しい知識と適切な予防対策や応急処置が必要です。**本格的な夏を迎える前から、計画的に熱中症の予防対策に取り組みましょう。**



東京の熱中症による死傷者数の推移



月別の熱中症発生状況(平成28年～令和3年)



## 令和3年に発生した熱中症の発生事例(東京)

(参考)気温は、東京管区気象台(千代田区北の丸公園)の値です。

発生月時間	業種	発生状況	発生時気温(発生日最高気温)	休業見込日数等
7月10時	ビルメンテナンス業	公園の清掃作業中に具合が悪くなり、詰所で休んでいたが、身動きができなくなり、救急搬送されたもの。	29.6℃ (33.2℃)	約7日
7月15時	警備業	駅構内の巡回を行っていたところ、頭痛・嘔吐の症状となり、病院に搬送されたもの。	31.6℃ (32.6℃)	約14日
7月10時	建設業	基礎工事現場の炎天下での作業中に脱水症状となったもの。	31.7℃ (34.0℃)	約9日
7月16時	小売業	店舗のエアコンが故障のため使用できず室温が上昇し、頭痛・嘔吐・立ち上がることができない症状となり、救急搬送されたもの。	31.5℃ (34.0℃)	約8日
8月16時	陸上貨物運送事業	集配作業中に足がつる・倦怠感の症状となり、終業後の帰宅途中に体調が悪化し、救急搬送されたもの。	32.1℃ (32.9℃)	約5日

## 熱中症とは

熱中症とは高温、多湿の環境下で体内の水分と塩分のバランスが崩れ、体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害で、症状により次のように分類されます。これらの症状が現れた場合は、熱中症が疑われます。

<b>I度</b>	めまい・立ちくらみ、大量の発汗、筋肉痛・筋肉の硬直(こむら返り)	<b>重症度</b> <small>小</small>  <small>大</small>
<b>II度</b>	頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力や判断力の低下	
<b>III度</b>	意識障害、小脳症状(ふらつき)、けいれん発作(ひきつけ)	





# 4月中に実施しましょう!

WBGT値(暑さ指数)の把握の準備



作業計画の策定等

設備対策・休憩場所  
の確保の検討

服装等の検討

教育研修の実施

労働衛生管理体制  
の確立

緊急時の措置の確認

## 熱中症を防ぐには

直射日光等により高温・多湿になる屋外作業場などでは、熱中症を予防するため次の対策に努めてください。

### 1 作業環境管理

- JIS規格「JIS Z 8504」又は「JIS B 7922」に適合したWBGT指数計によりWBGT値を測定する。
- 直射日光や照り返しを遮る簡易な屋根等を設けたり、適度な通風又は冷房の設備を設ける。
- 作業場所の近くに冷房を備えた休憩場所又は日陰等の涼しい休憩場所を設ける。
- 水分や塩分を補給するための飲料水等、身体を適度に冷やすための氷等を備え付ける。

### 2 作業管理

- 作業休止時間や休憩時間を確保し、高温多湿作業場所での連続作業時間を短縮する。
- 計画的に熱への順化期間を設ける。(梅雨明け直後、夏休み時期明け、新規配属者に特に注意)
- 喉が渇くといった自覚症状がなくても、作業前、作業中、作業後に定期的に水分や塩分を摂取する。
- 服装は透湿性と通気性のよいもの、帽子は通気性のよいものを着用する。
- 新型コロナウイルス感染症予防に関して、屋外の暑熱環境下では人と十分な距離(少なくとも2メートル以上)を確保できるよう作業計画や作業方法を工夫する。人と十分な距離を確保できないときは、作業強度や人と接する密度や時間を踏まえて家庭用マスクなどの感染予防のプロテクタを選択して使用する。

### 3 健康管理

- 熱中症の発症に影響を与えるおそれのある糖尿病、高血圧症、心疾患、腎不全等の疾患を有する労働者に対し、医師等の意見を勘案して、必要に応じ、就業場所の変更、作業の転換等の措置を講じる。
- 作業開始前に、朝食未摂取、睡眠不足、前日の多量の飲酒、体調不良等の健康状態を確認し、必要に応じ、作業の配置換え等を行う。
- 作業中は巡視を頻繁に行い、声をかけるなどして健康状態を確認する。

### 4 労働衛生教育

- 労働者を高温多湿場所で作業させる場合、作業の管理者と労働者に対してあらかじめ、  
①熱中症の症状 ②熱中症の予防方法 ③緊急時の救急処置 ④熱中症の事例 について労働衛生教育を行う。

## 異常時の措置 ～少しでも異変を感じたら～

- いったん作業を離れる ● 病院へ運ぶ、または救急車を呼ぶ ● 病院へ運ぶまでは一人きりにしない

## 救急処置

熱中症を疑わせる症状が現れた場合には、次の応急処置を行うとともに、呼びかけに応じない、返事がおかしいなど意識障害がある場合には救急隊を要請、自力で水分を摂取できない、症状が回復しない、その他必要と認める場合には医療機関へ搬送してください。



- ◆ 暑い現場から涼しい日陰か、冷房が効いている部屋などに移す。
- ◆ 衣類を脱がせて(緩めて)、可能な限り露出させた皮膚に水をかけ、うちわ、扇風機の風に当て、寝かせた状態では下肢を持ち上げて高くする。
- ◆ 水分と塩分の摂取を行う。