

# 死を招く「熱中症」を避け!!

管理者等による  
**体調確認!!**

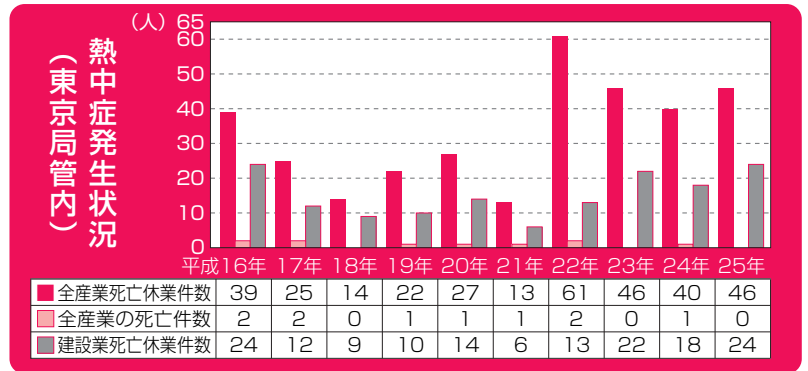
**作業中** **作業前**



- 寝不足
- 朝食抜き
- 二日酔い
- 不慣れ
- ガマン...

平成25年、熱中症による休業4日以上労働災害は46人（平成26年1月末現在の速報値）であり、前年に比べて増加しました。業種別では、建設業が約50%を占め、そのほか清掃業、警備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。

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、熱中症の予防対策を計画的に進めましょう。



## 平成25年に発生した熱中症の発生事例

発生月時間	業種	発生状況	発生時気温℃ (最高気温)	被災程度
7月13時	建築工事業	4階の型枠材を、5階スラブ上に仮置き集約する作業を行っていた。昼休憩後、4階から5階に上るとき気分が悪くなった。	34.3 (34.8)	18日
7月15時	建築工事業	外構工事の砕石敷き施工中、14時ごろ体調が悪くなり、15時30分ごろ手足のしびれが出た。	34.1 (34.8)	8日
7月16時	建築工事業	屋上のアスファルト防水工事に従事していたが、作業終了後具合が悪くなった。	33.1 (34.8)	15日
7月15時	警備業	住宅建設現場で工事車両の誘導を行っていたところ、午後3時ごろ手足の痙攣が起きた。	33.7 (33.8)	8日
7月16時	建築工事業	10階デッキスラブ上で作業していたところ、午後から左腕のしびれを感じ、4時半ごろ、作業が終了して階段を降りていたときに左足がつった。	31.4 (31.4)	10日
7月14時	ビルメンテナンス業	7時から14時まで（11時から12時休憩）、窓清掃のため建物4階のバルコニーでゴンドラの土台セットの作業をしていたところ、意識が朦朧とした。	30.9 (30.9)	5日
8月10時	建築工事業	3階の梁の溶接作業をしている時、手足のしびれを感じた。	33.9 (37.0)	10日
8月16時	産業廃棄物処理業	屋内の廃棄物解体現場において、装置の解体作業を行っていたところ、午後4時半ごろ気分が悪くなった。	32.1 (33.1)	6日

気温は、東京管区気象台の所在する千代田区のものであり、参考です。

# 熱中症とは

熱中症は高温、多湿の環境下で、体内の水分及び塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害で、症状など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には、熱中症を発症した可能性があります

I 度	めまい・失神… 「立ちくらみ」のこと。「熱失神」と呼ぶこともあります。 筋肉痛・筋肉の硬直… 筋肉の「こむら返り」のこと。「熱痙攣」と呼ぶこともあります。 大量の発汗	重症度 小
II 度	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感… 体がぐったりする、力が入らない、など。従来「熱疲労」と言われていた状態です。	重症度 大
III 度	意識障害・痙攣・手足の運動障害… 呼びかけや刺激への反応がおかしい、ガクガクと引きつげがある、真直ぐに歩けない、など。 高体温… 体に触ると熱いという感触があります。従来「熱射病」と言われていたものが相当します。	

# 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所などでは、熱中症を予防するため次の対策に努めてください。

## (1) 作業環境の面から

- 日除けや通風をよくするための設備を設置し、作業中は適宜散水する。通風が悪い場所での散水については、散水後の湿度の上昇に注意してください。
- 水分や塩分を補給するためのものや身体を適度に冷やすことのできる氷、冷たいおしぼりなどの物品などを備え付ける。
- 作業場所の近くに冷房を備えた休憩場所又は日陰などの涼しい休憩場所を設ける。
- 作業中の暑熱環境の変化がわかるよう、熱中症指針計等によりWBGT測定を行う。

暑熱環境のリスクを評価する場合には、気温に加え、湿度、風速、輻射熱を考慮して総合的に行う必要があり、「WBGT」は、基本的な暑熱諸要素を総合している有効な手段と考えられています。その活用については、平成17年7月29日付け基安発第0729001号通達「熱中症の予防対策におけるWBGTの活用について」により示されています。

## (2) 作業の面から

- 作業休止時間や休憩時間を確保し、高温多湿作業場所の作業を連続して行う時間を短縮する。
- 計画的に熱への順化期間を設ける。
- 作業服は透湿性及び通気性の良いもの、帽子は通気性の良いものを着用する。



## (3) 健康の面から

- 健康診断結果などにより作業者の健康状態をあらかじめ把握しておく。また、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、腎不全等に注意する。
- 労働者の健康状態等の確認を行うため、作業中は巡視を頻繁に行う。

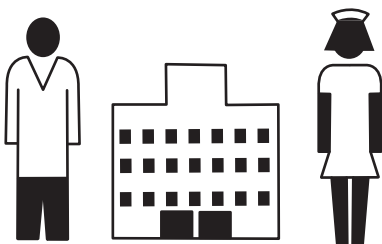
# 救急措置

作業開始前にあらかじめ緊急連絡網を作成し、関係者に知らせておいてください。また、作業現場の近くの病院や診療所の場所を確認してください。

少しでも異常が見られたら、下記の手当てを行ってください。呼びかけに対する返事がおかしいなど意識障害がある場合、自力で水分を摂取できない場合、症状が回復しない場合、その他必要と認める場合には、直ちに医療機関へ搬送してください。

## 手当の方法

- ◆ 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。
- ◆ 水や塩分をとらせる。
- ◆ 衣類をゆるめて（場合によっては、脱がせて）、体から熱の放散を助ける。
- ◆ うちわ、扇風機の風に当てたり、氷嚢などがあれば、それを首、脇の下、足の付け根に当てる。



以上のことで、不明なことがありましたら、東京労働局健康課・各労働基準監督署までお問い合わせください。