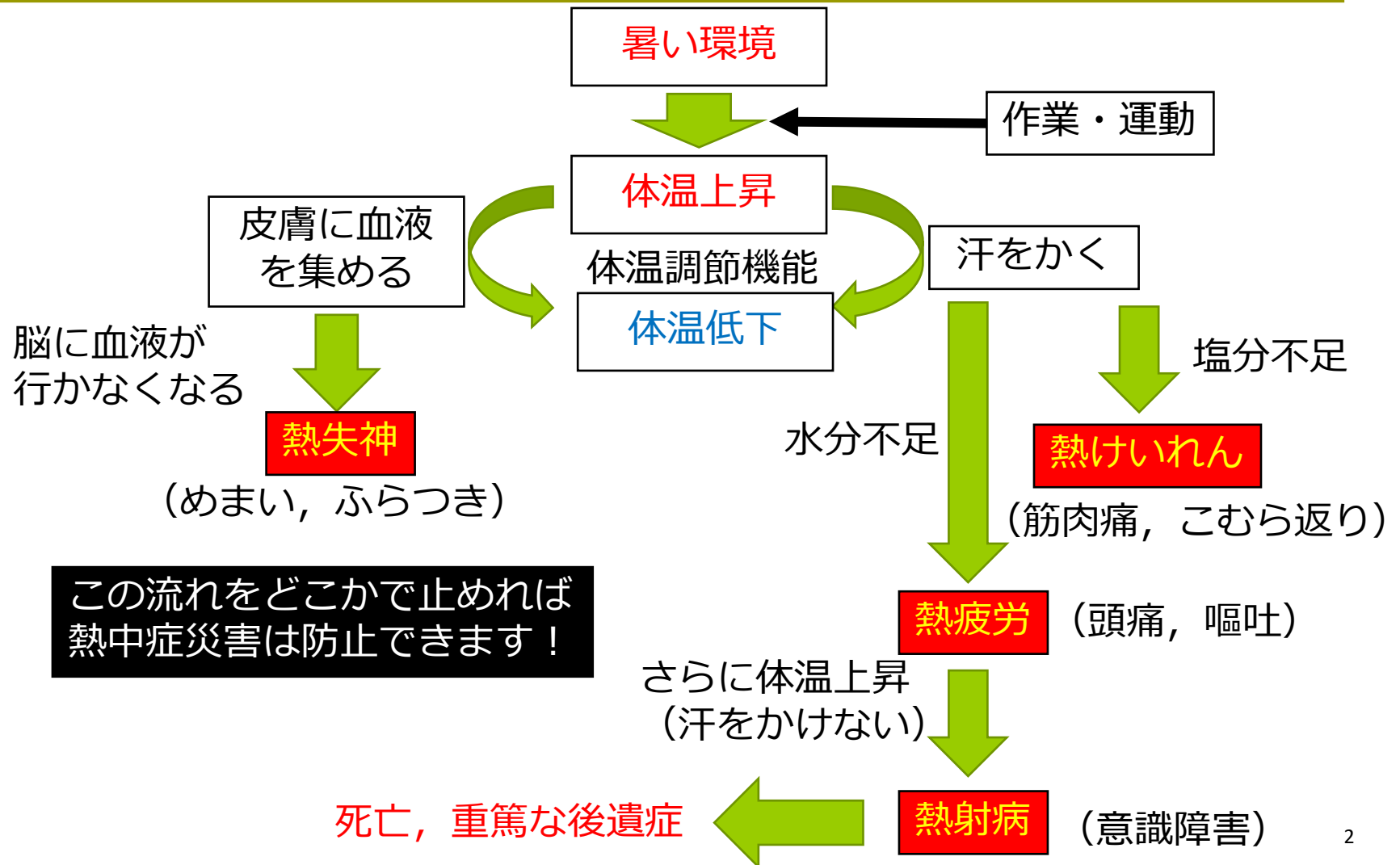


# 熱中症予防対策として 有効な対策 (作業者向け)

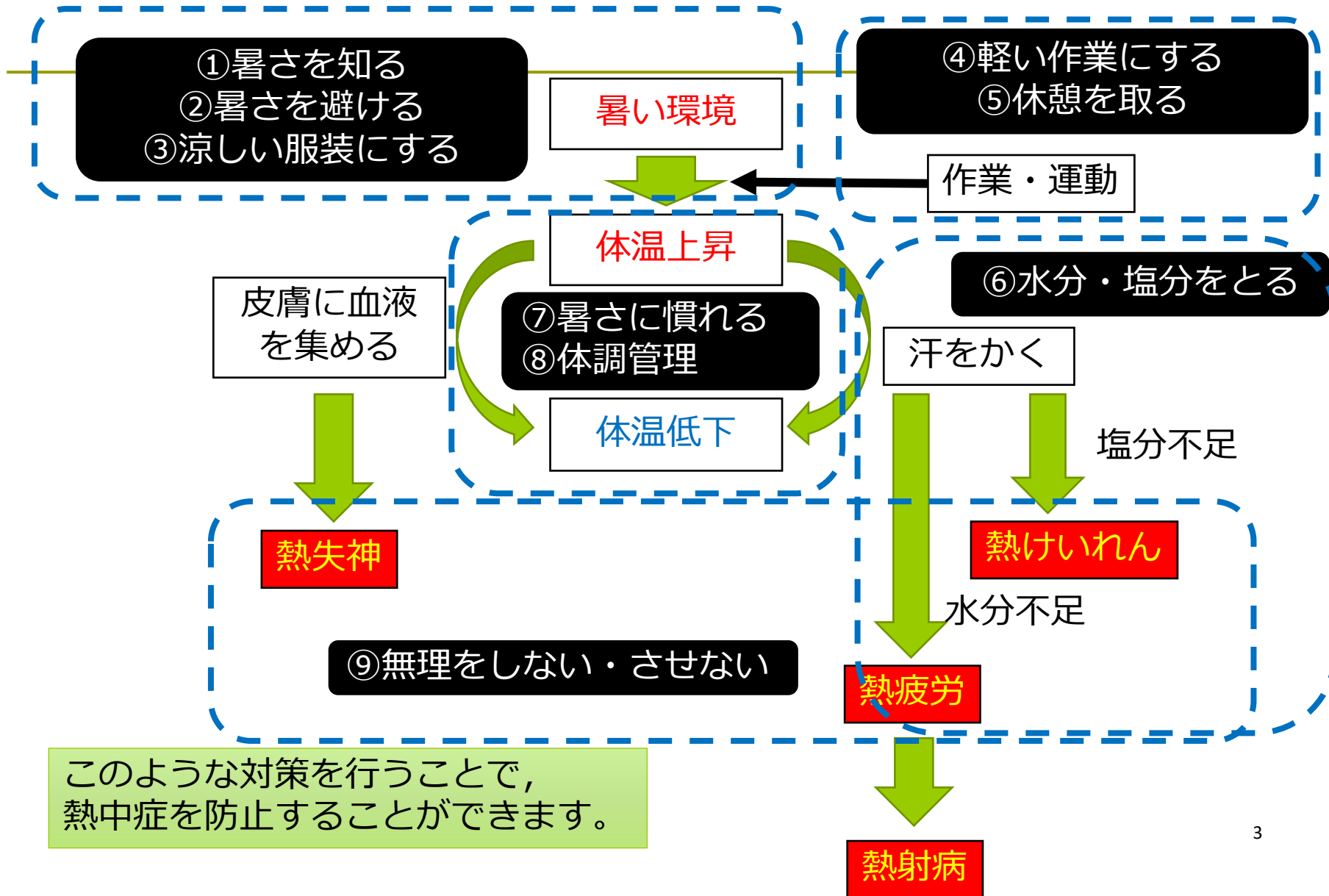
講師：齊藤宏之

(独) 労働者健康安全機構  
労働安全衛生総合研究所

# 熱中症はなぜ起きるのか？



# どんな対策が考えられるだろう？



# 自分でできる熱中症対策

---

暑さの状況を知る

通気性の良い  
服装を選ぶ

暑熱順化を  
心がける

熱中症の知識を  
得る

暑さを避ける

定期的に水・  
塩分を摂取する

健康管理に  
気をつける

無理をしない

# 熱中症対策① 「暑さの状況を知る」

- 「WBGT」による暑さの測定と評価
  - WBGT = 暑さ指数, 熱中症指数
  - WBGT計（黒球付き）で測る
  - 職場で測定したデータを知る
  - 天気予報や環境省の公表値で知る
- この数値を超えていたら, なんらかの対策を考えましょう



	順化あり	順化なし
安静	33	32
低代謝率	30	29
中程度代謝率	28	26
高代謝率	26	23
極高代謝率	25	20



# 熱中症対策②「暑さを避ける」

- 下記のような方法で，できるだけ暑さを避けることが第一です。
  - 可能な限り，日陰で作業する
  - スポットクーラー，ミストファンなどを活用する
  - きつい作業を避ける
  - 休憩の回数や時間を増やす
  - できるだけ涼しいところで休憩する



# 熱中症対策③

## 風通しの良い服装を選ぶ

- 可能な範囲で通気性の良い，涼しい服装を選ぶ
  - 服装によっては熱中症のリスクが高くなるものもあります。
- ファン付き防暑服など，有効性が確かな防暑服を用いる
  - 防暑グッズの中には，効果が確かでないものもあります。  
できれば，効果があるかどうか確認してから使いましょう。
  - 防暑グッズの過信は禁物です。



# 熱中症対策④

## 「定期的に水・塩分をとる」

- 熱中症を防ぐためには、「定期的に水と塩分をとること」が必要です。
  - 水だけ，塩分だけでは不十分です。水分と塩分を両方とりましょう。
  - のどが渴いてから，のどをうるおすだけでは全く足りません。
  - 一時間にペットボトル1本以上が目安です。
  - 定期的に，意識的にとるよう心がけましょう。

渴く前に飲む!





# 熱中症対策⑤ 「暑さに慣れる」

- あらかじめ暑い環境に慣れておくと、熱に強い体になり、熱中症になりにくくなります。

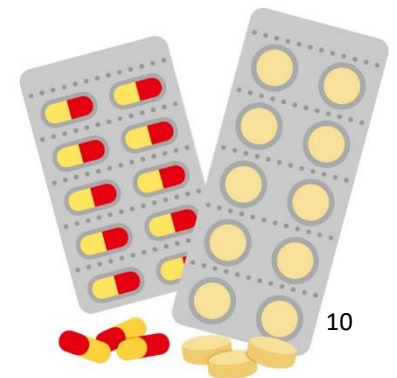
しょねつじゅんか

- これを「暑熱順化」といいます。
- 汗をうまくかいて体内の熱を放る働きを、暑くなる前に目覚めさせることが重要です。
- 暑くなる前、暑熱作業に入る前に計画的に行えるようにしましょう。
- 休み明けの人、入職したての人、梅雨明け、お盆明け等、暑さから遠ざかった後は暑熱順化が弱く、熱中症リスクが高くなっています。普段よりも熱中症になりやすいので注意しましょう。



# 熱中症対策⑥ 健康管理

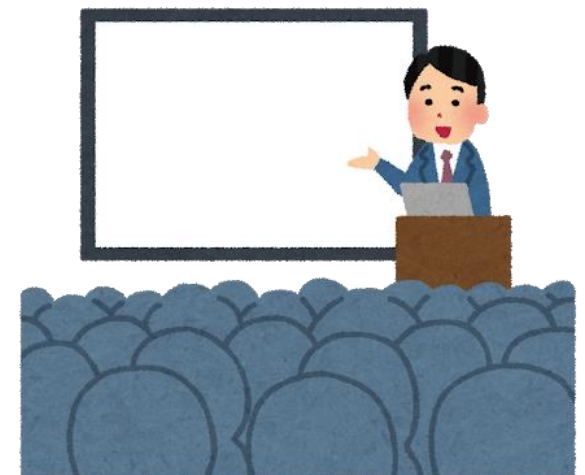
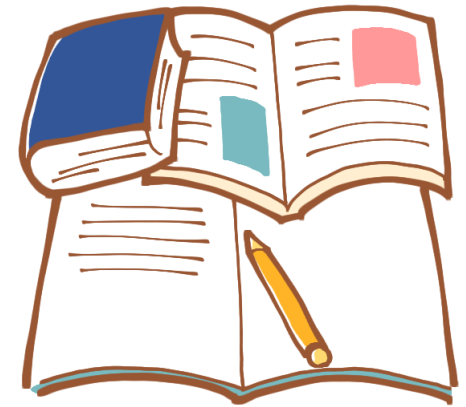
- 以下のような症状があるときは，熱中症リスクが高くなります。無理をせず休む勇気を持ちましょう。
  - 風邪，発熱，下痢，嘔吐，二日酔い
- 以下のような行動は熱中症リスクが高くなりますので，避けましょう。
  - 深酒，朝食抜き，睡眠不足
- 以下のような持病をお持ちの方は熱中症リスクが高いので，注意してください。
  - 糖尿病，高血圧，心疾患，慢性腎不全，皮膚疾患



# 熱中症対策⑦

## 熱中症に対する知識をつける

- 熱中症を防止するために重要なことは、「熱中症に対する知識を付けること」です。
  - 何事も、敵を知ることが一番大切です。
  - 日頃から熱中症に対する情報を取り入れましょう。
  - 職場や、職場外で講習会等がある場合は積極的に参加しましょう。



# 熱中症対策⑧

## 「無理をしない・させない」

- 少しでもおかしいと思ったら、無理をせずに休むことが重要です。
- 下記のような症状が出たら、すぐに涼しいところで横になり、水分・塩分を摂りましょう。
  - めまい、立ちくらみ、手足がつる、こむら返り
- 下記のような症状が出たら、躊躇なく救急車を呼んでもらってください。
  - 頭痛、吐き気、嘔吐、意識障害、高体温
- 熱中症は対応を誤ると取り返しがつかないこととなります。勇気を持った行動が自分や同僚を守ります。



# 熱中症は「必ず防げる災害」

## □ 熱中症は

- きちんと対策を行い
- 適切な処置を行えば

必ず防止、あるいは軽症で済ますことができる災害です。



この差は非常に大きいです

## □ その一方で

- 対策を怠ったり
- 適切な処置を行わなければ

現代の最新医療でも救えない、非常に重篤な災害となりえます。

この先も暑い夏は続きます。正しい知識を身につけて、熱中症から自分や家族、同僚を守りましょう！