



# 熱中症を防ごう！

～職場で役立つ熱中症対策～

皆さま、こんにちは！ 第3回健康トピックスをお送りいたします。

今回は、作業の安全面から見ても職場の健康管理としても、とても重要な熱中症について情報提供させていただきます。

## 【熱中症とは】

高温多湿な環境下において、体内の水分及び塩分(ナトリウムなど)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の総称で、様々な症状が現れます。読んで字の如く『**熱に中**って(あたって)起こる**症状**』ということです。

体の中と外からの熱で体温が以上に上昇すると、調節機能が働かなくなってしまいます。重症になると多臓器不全の状態になり、死に至るケースもあるため、熱中症を甘く見てはいけません…。

## 【熱中症の症状と分類】

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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・大量の発汗</li> </ul> <p><b>*自力で水分摂取ができる</b></p>
II 度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感</li> </ul> <p>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。</p> <p><b>*自力で水分摂取ができない</b></p>
III 度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・意識障害、痙攣、手足の運動障害</li> </ul> <p>呼びかけや刺激への反応がおかしい、ガクガクと引きつけがある、真直ぐに歩けない、等。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・高体温</li> </ul> <p>体に触ると熱い感触があります。従来「熱射病」などと言われていたものが相当します。</p>

このように熱中症はI度・II度・III度に分類されますが、実際には明確に区分できないことが多いようです。

なぜなら、軽症だと思っていた症状が、あっという間に重症化してしまうことがあるからです。ちょっと気持ちが悪いからと休んでいる間に、いつの間にか意識を失っている、ということも…。

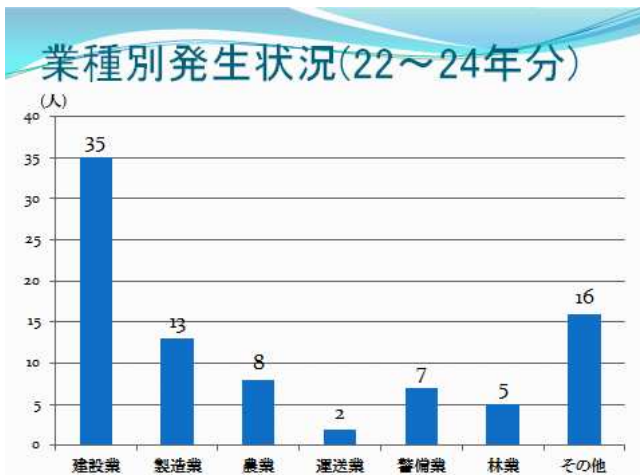
## 【熱中症の発生状況】 ※厚生労働省データ引用



職場での熱中症による死亡者数は、H10年以降で平成22年の47人が最高となっています。この年は、記録的猛暑となった年でした。

それ以外は、概ね20人前後の年が多く、ほぼ横ばい状態です。

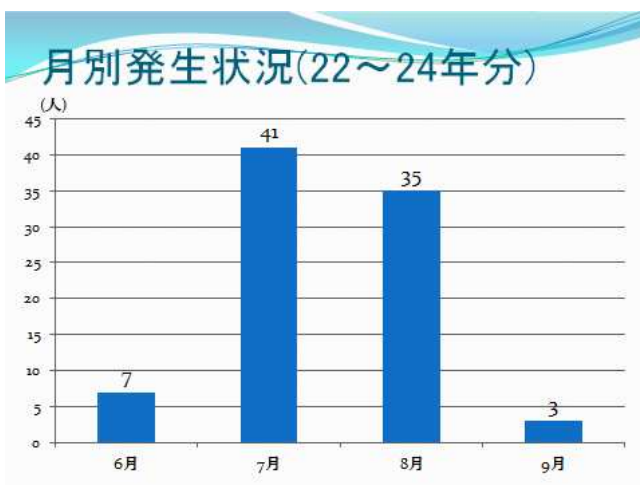
労働中に起こる熱中症は一昔前に比べれば、労働環境などが格段に改善されていますので、減少してきているとされていますが、近年の地球環境の影響により、たださえ暑い夏がより暑くなっているために、労働中の熱中症発生は下げ止まり状況のようです。



平成22年~24年の3年間のデータです。ご覧の通り、建設業が圧倒的に多く、全体の約4割を占めています。

これは、屋外における作業のため、気温・湿度の高さや、直射日光による影響が大きく関係していると思われます。

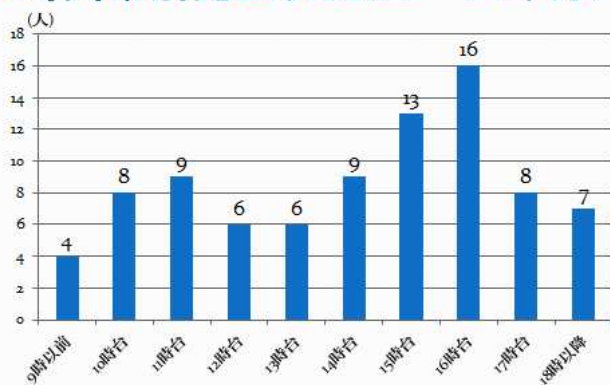
次いで、製造業の13件で、これは全体の約2割を占めています。



平成22年~24年の3年間のデータです。夏真っ盛りの7月・8月に熱中症の被災が集中しています。

7月と8月だけで、全体の約9割を占めている状態です。

## 時間帯別発生状況(22～24年分)



平成22年～24年の3年間のデータです。熱中症の発生する時間帯として、日中ほぼ平均的に発生していますが、15時台～16時台がピークタイムです。

15時以降は、作業による疲労が蓄積する時間帯ですね。

### 【熱中症の起こりやすい環境条件】

- ・前日に比べ、急に気温が上がった場合
- ・梅雨明けをしたばかりの時
- ・気温はそれほどでなくとも、湿度が高い場合
- ・活動場所が、アスファルトなどの人口面で覆われている所や、草が生えていない裸地、砂の上などの場合
- ・普段の活動場所とは異なった場所での場合
- ・休み明けや作業の初日
- ・作業が連日続いた時の最終日前後

### 【職場での熱中症の主因】

1. 暑熱環境      2. 作業環境      3. 作業時間      4. 服装

※高温多湿な環境で、透湿性・通気性の悪い服装や保護具を身につけて、休憩をあまり取らず、肉体労働に従事していたら、ほぼ100%熱中症になるでしょうね…。

### 【熱中症にかかりやすい人】

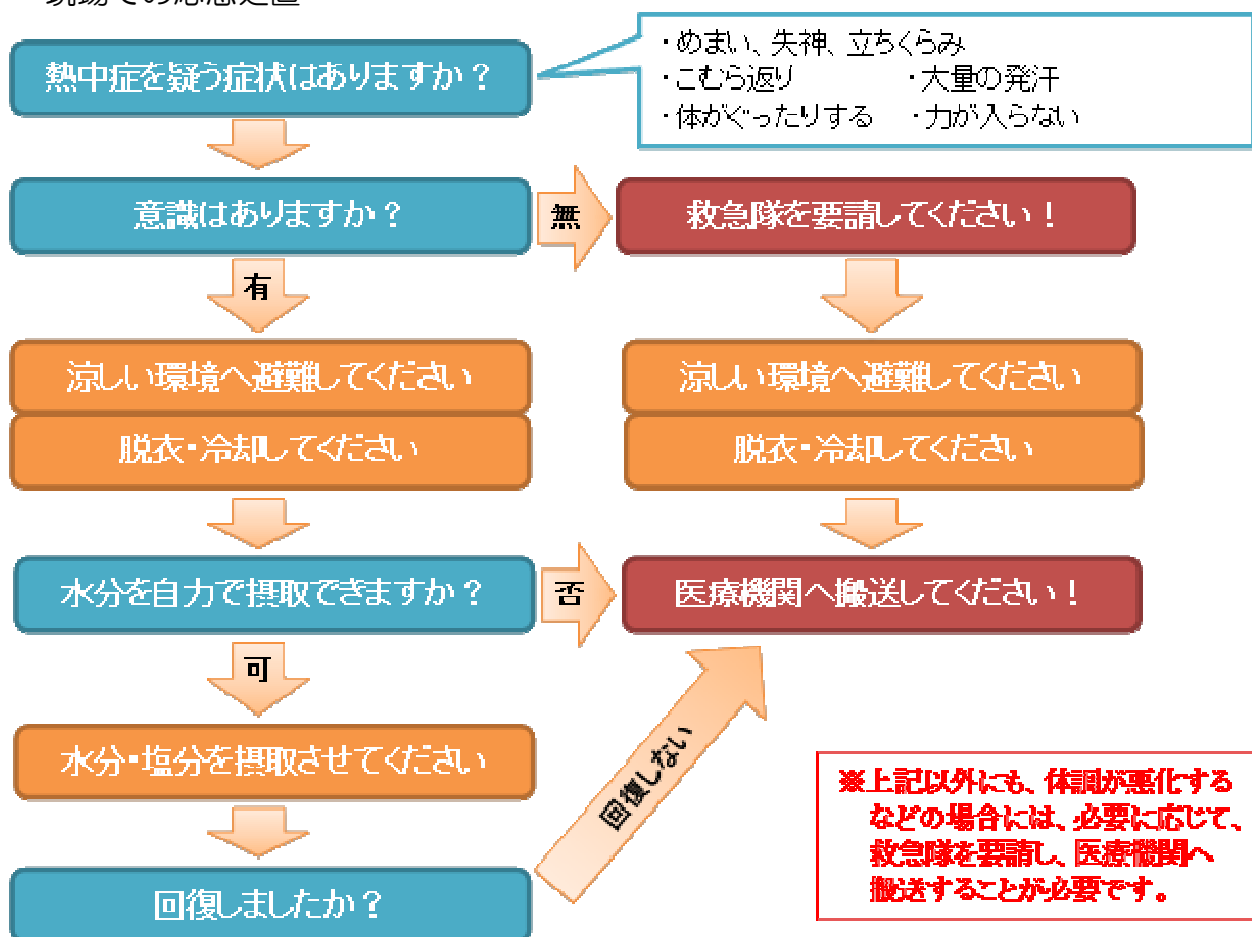
- ・新入生や新人（体力の弱い者）
- ・肥満の人
- ・体調不良（発熱、疲労、二日酔い、下痢、睡眠不足、ケガ など）
- ・暑さや屋外環境に慣れていない人
- ・熱中症になったことがある人
- ・性格的に、我慢強い、まじめ、引っ込み思案

## 【熱中症の救急措置】

・熱中症の手当の基本は、休息・冷却・水分補給の3つです。

休息	<ul style="list-style-type: none"> <li>・まずは安静にさせる。</li> <li>・次に、安静を保てる環境へ運び寝かせる。</li> <li>・意識がない場合や顔色が蒼白の場合は足を高くし、顔色が赤い場合は上半身をやや高くして寝かせる。</li> <li>・衣服を緩めるか、必要に応じて脱がせて、体を冷却しやすい状態にする。</li> </ul>
冷却	<ul style="list-style-type: none"> <li>・症状に応じて冷却を行う。</li> <li>・震えを起こさせないように、マッサージと併用する。</li> <li>・寒いと訴えるまで冷却する。</li> </ul>
水分補給	<ul style="list-style-type: none"> <li>・意識がはっきりしている場合に限り行う。</li> <li>・意識障害や吐き気がある場合は、医療機関での点滴治療が必要になる。</li> </ul>

・現場での応急処置



・緊急連絡網の作成、周知

⇒あらかじめ、病院や診療所などの所在地や連絡先を把握するとともに、緊急連絡網を作成し、周知する。

いかがでしたでしょうか？

もっと具体的な熱中症予防・対策の内容を知りたい場合は、厚生労働省から発表されている『職場での熱中症予防対策の重点的な実施について』という通達をご確認ください。

※インターネット検索で『職場での熱中症予防対策の重点的な実施について』と入力すると、TOP 画面に出てくると思います。

最後にまとめとして…

- ・ 熱中症は予防できる病気です
- ・ 軽い症状も甘く見ないこと
- ・ こまめに水分補給をすること
- ・ 「オカシイな」と思ったら、必ず周りに声をかけて、1人にならない&させない

熱中症に対する知識を身につけ、熱中症に負けない、元気な職場を目指しましょう！