

熱中症に警戒を!!



2018年(平成30年)熱中症による神奈川県内の

休業4日以上の
死傷者数 **74名**
死亡者数 **4名**

神奈川県内における熱中症発生状況
(死亡及び休業4日以上災害)

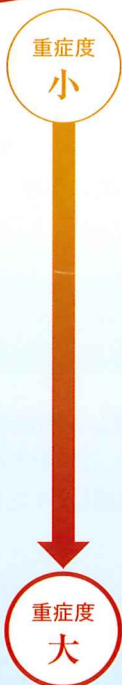


熱中症とは?

高温・多湿の環境下で、体内の水分およ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の総称で、症状などにより以下のように分類されます。

本格的な夏を迎える前から、あらゆる職場で熱中症の予防対策を計画的に進め、
働く人の身を守りましょう。

1 症状



熱中症
Ⅰ度



めまい・失神

「立ちくらみ」のこと。「熱失神」と呼ぶこともある。



筋肉の硬直

「こむら返り」のこと。「熱けいれん」と呼ぶこともある。



大量の発汗

熱中症
Ⅱ度



頭痛

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。



吐き気・嘔吐



倦怠感・虚脱感

熱中症
Ⅲ度



意識障害・けいれん

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、まっすぐに歩けない、など。



手足の運動障害



高い体温

体に触れると熱いという感触があります。

※ 風邪など他の病気、中毒にも似た症状があります。始業前、休憩時など、体温を定期的にチェックしましょう。



独立行政法人 労働者健康安全機構

神奈川県産業保健総合支援センター

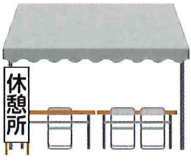
2

予防対策

職場における熱中症予防対策のポイント

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 休憩場所の整備



- 冷房を備えた休憩場所・日陰などの涼しい休憩場所の設置
- 氷、冷たいおしぼりなどの身体を適宜に冷やすことのできる物品や設備の設置
- 飲料水・塩分などの備付け

③ 作業時間の短縮

- 作業の休止時間・休憩時間の確保、連続作業時間の短縮、身体作業強度が高い作業の回避

④ 熱への慣れ・適応

- 計画的な熱への順化期間の設定

⑤ 水分・塩分の摂取



⑥ 通気性の良い服装の着用

- 通気性のいい作業着や、クールベストなどの着用の検討



⑦ 日常の健康管理

- 健康診断結果などによる作業者の健康状態の把握（糖尿病、高血圧、心疾患などの疾患は、熱中症の発症に影響を与えるおそれがあります）



⑧ 熱中症についての教育

- 熱中症の症状、熱中症の予防方法、緊急時の救急処置、熱中症の事例についてあらかじめ教育を行う

② 暑さ指数（WBGT値）の活用

WBGT値と気温、相対湿度との関係
相対湿度 (%)

	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
40	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
39	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43
38	28	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42
37	27	28	29	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41
36	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	39	39
35	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	38
34	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	37
33	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32	33	34	35	35	36
32	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35
31	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	33	34
30	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	32	32	33
29	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29	29	30	31	31	32
28	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31
27	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29	29	30
26	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29
25	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28

WBGT値	注意 25℃未満	警戒 25℃～28℃	嚴重警戒 28℃～31℃	危険 31℃以上
-------	-------------	---------------	-----------------	-------------

※暑さ指数（WBGT値）とは、①温度、②湿度、③放射熱の3つを取り入れた指標で、単位は気温と同じ「℃」で示されます。
※「WBGT値測定器」について、JIS規格が制定されています。

熱中症予防管理者は、暑さ指数を確認し、巡視等により、次の事項を確認しましょう。

- 暑さ指数の低減対策は実施されているか
- 各労働者が暑さに慣れているか
- 各労働者の体調は問題ないか
- 作業の中止や中断をさせなくてよいか
- 各労働者は水分や塩分をきちんと取っているか

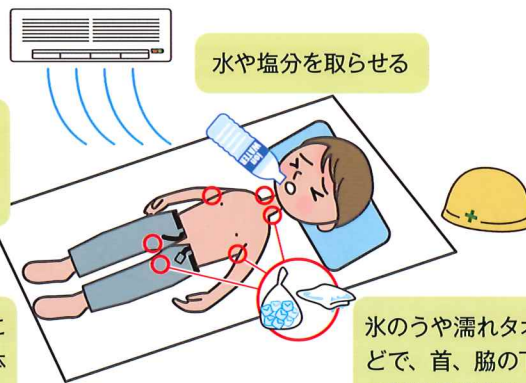


3

応急処置

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

衣類を緩めて（場合によっては脱がせて）、体から熱の放射を助ける



水や塩分を取らせる

氷のうや濡れタオルなどで、首、脇の下、足の付け根を冷やす

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。



異常時の措置

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、自力で水分が摂取できない場合、症状が回復しない場合、その他必要と認める場合には、直ちに医療機関に搬送してください。

ご不明な点がございましたら右記までお問い合わせください

神奈川県労働局 健康課 (☎045-211-7353)
各労働基準監督署