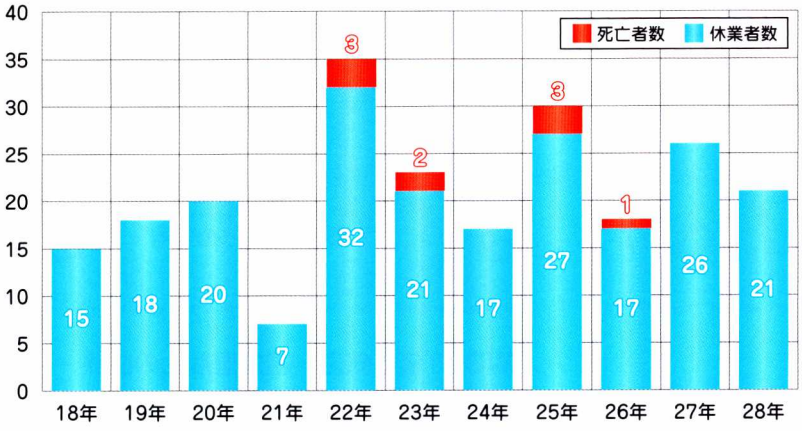
熱中症を防ごう！

職場における熱中症予防対策のポイント

平成28年は熱中症による死亡災害はありませんでしたが、休業4日以上の労働災害は21件であり、その内訳として、業種別では、建設業で5件、製造業・小売業・警備業でそれぞれ3件のほか、接客娯楽業、清掃業など幅広い業種において発生し、そのおよそ半数は「屋内作業場」にて発生しています。

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。

神奈川県内における熱中症発生状況（休業4日以上の災害）



建設業における現場作業において、平成26年7月に、解体工事に従事していた作業員が、昼休み前に気分が悪くなり熱中症で死亡したという災害が発生しています。（当時の気温 31.0℃）

熱中症とは？

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の総称で、症状などにより次のように分類されます。

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**
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。
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、ガクガクと引きつけがある、まっすぐに歩けない、など。 **高体温**… 体に触れると熱いという感触があります。従来「熱射病」などと言われていたものが相当します。

重症度 小 → 重症度 大

神奈川産業保健総合支援センター

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 作業環境管理

(1)休憩場所の整備など

・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

(2)暑さ指数（WBGT値）の活用など

※暑さ指数（WBGT値）とは、①温度、②湿度、③輻射熱の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指数計」について、JIS規格が制定されます（見込）。

2 作業管理

(1)作業時間の短縮など

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

(2)熱への慣れ・適応（順化）

計画的な熱への順化期間の設定

(3)水分・塩分の摂取、透湿性・通気性の良い服装の着用

(4)作業中の巡視

3 健康管理

(1)健康診断結果に基づく対応など

・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）

(2)日常の健康管理など

(3)労働者の健康状態の確認など

4 労働衛生教育

作業を管理する者及び労働者に対して

(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

についてあらかじめ教育を行うこと。

※新たに労働衛生教育の「事項」・「範囲」・「時間」が示されました。

基安発0229第1号　検索

救急処置

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。

WBGT値と気温、相対湿度との関係

相対湿度（%）

気温（℃）（乾球温度）	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℃	厳重警戒 28℃～31℃	危険 31℃以上

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。

・水や塩分を取らせる。

・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。

・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、腋の下、足の付け根に当てる。

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

神奈川労働局　健康課（☎045-211-7353）
各労働基準監督署