

全国労働保険福祉協会

## 人事労務だより

今月の特集

## 熱中症

従業員の命を守る。会社としての「熱中症対策」を万全に！！

～熱中症の原因と発生しやすい職場の条件～

### 個人の要因

- ・二日酔い
- ・寝不足
- ・下痢（脱水状態）
- ・持病（糖尿病・心臓病等）

### 作業の要因

- ・身体全体の筋力を使う作業
- ・長時間にわたる作業
- ・自己判断で休憩が取れない作業
- ・飲料を摂取しづらい作業

### 環境の要因

- ・高温多湿で無風の屋外作業
- ・空調設備のない屋内での作業
- ・工作機械等が密集している工場内
- ・炎天下・照り返しのある場所

身体負荷の高い作業

体調が良くない

蒸し暑い環境

## 今年の暑さの特徴

気象庁の発表によると、今年是全国的に平均気温が平年を大きく上回り、特に西日本・東日本では猛暑日が例年より多く観測されています。従来の対策に加え、より徹底した水分補給や休憩の確保が重要です。

## 熱中症対策事例紹介

### ●休憩場所の整備

- ・エアコン、スポットクーラー、扇風機、大型送風機、冷蔵庫、製氷機、ウォータークーラーを設置。

### ●作業内容の変更

- ・エアコン、スポットクーラー、扇風機、大型送風機、冷蔵庫、製氷機、ウォータークーラーを設置。

### ●作業内容の変更

- ・暑い昼間の作業を避けるスケジュール調整を実施。

### ●水分・塩分の摂取

- ・1時間に2回程度水分（1回250mL以上）・塩分を摂取するよう指導。

### ●服装等

- ・首筋を保護するためヘルメットに日よけ布を着用。

### ●作業中の巡視

- ・責任者が巡視し、従業員の体調を確認。

裏面は、熱中症の応急処置

## ～「熱中症」を疑われる人を見かけたら～

- 1 涼しい場所へ避難させる
  - 2 衣服をゆるめ、首・脇の下・足の付け根を冷やす
  - 3 水分・塩分を補給させる（意識がない場合は無理に飲ませない）
  - 4 意識がない、自力で水分を取れない場合は救急車を要請
- そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう。

※厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」より

**自力で水が飲めない、意識がない場合は、ためらわず救急車を呼びましょう！**

## 熱中症を防ぐための実践ポイント

### 1. 水分・塩分をこまめに補給する

熱中症の最も大きな原因は「体内の水分・塩分不足」です。

のどが渇く前に補給することが大切です。1回あたりコップ半分（約100～200ml）を目安に、1時間に2回程度摂取する習慣を持ちましょう。

水だけではなく、\*\*塩分（ナトリウム）\*\*を含む飲料を併用するのが効果的です。経口補水液やスポーツドリンクが望ましいでしょう。

コーヒーやアルコールは利尿作用があり、かえって脱水を招くことがあるため要注意です。

### 2. 休憩を定期的にする

暑さの中で「頑張りすぎる」ということが重症化の原因になります。

作業や運動の合間に、涼しい環境で10～15分の休憩を定期的に挟むことを徹底しましょう。

休憩場所にはエアコンや扇風機、冷風機を設置し、可能であれば冷たい飲料や冷却グッズを備えると効果的です。

特に屋外作業の場合は「炎天下の時間帯を避けたスケジュール管理」が予防につながります。

### 3. 服装の工夫

衣服は体温調節に大きく影響します。

通気性・速乾性のある素材を選び、汗を素早く乾かすことが重要です。

帽子や日よけ布を活用し、直射日光を避けましょう。特に首筋を守ることが効果的です。

現場作業では「空調服（送風機付き作業着）」なども有効で、近年は多くの業界で導入が進んでいます。

### 4. 生活習慣の調整

体調のコンディションが悪いと、熱中症は発症しやすくなります。

前日のアルコール摂取や睡眠不足は大敵です。翌日の作業に備えてしっかり休養を取りましょう。

栄養バランスのとれた食事も欠かせません。特に汗で失われる\*\*ミネラル（カリウム・マグネシウム）\*\*を含む食品を意識して取りましょう。

あとかき

ご不明な点がございましたら、ご連絡ください

今後も有用な情報を発信していきますので、宜しくお願い致します。