

職場での

熱中症を予防しよう!



職場における熱中症で亡くなる人は、毎年全国で10人以上にのぼり、4日以上仕事を休む人は400人を超えています。どの事業所でも、事業者・労働者全員が協力して、熱中症予防に取り組むことが必要です!

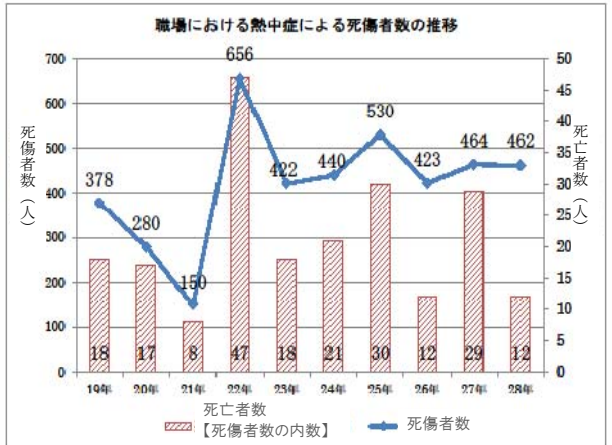
●熱中症とは

高温多湿な環境に、体が適応できないことで生じる様々な症状の総称です。体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより体内に熱がたまり、**筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感**などの症状が現れ、重症になると**意識障害**を起こすこともあります。

●近年の発生状況

右グラフに示しているように、職場での熱中症による死傷者数はH22年の猛暑の年が最もピークで、それ以降も高止まりの状況です。

- ・業種では、**建設業**が全体の6割を占め、次いで**製造業、運送業**。
- ・7～8月また、15時～16時が発生のピーク。
- ・暑さに慣れていない時期や急に暑くなった日は要注意。
- ・屋外での発生が多いが、屋内でも発生している。



暑さに対する対策が不十分であることをあらわしています。

熱中症予防のためには、暑くなる前から対策を検討しておくことが必要です。安全衛生委員会などで必要な対策を検討しておきましょう。

～暑さ対策の労働衛生3管理を進めましょう!～

《作業環境管理》

WBGT値は、湿度・輻射熱・気温の3つを取り入れた暑さの指標。28℃を超えると危険!

・WBGT値(暑さ指数)の低減等

暑さ指数の把握のため、JIS規格に適合したWBGT測定器にて、作業場所の測定を行なう。

・休憩場所の整備等

休憩場所には、**氷・冷たいおしぼり・シャワー**等体を適度に冷やすことのできる物品および設備を設ける。また、**飲料水・スポーツドリンク**等を備え付けて水分や塩分の補給が定期的に行えるようにする。



《作業管理》

・作業時間の短縮

WBGT基準値を大幅に超える場合は、**原則として作業を中止**とし、やむを得ず行う場合は、以下に注意する。
①単独作業を控え、**休憩時間を長め**に設定する。
②作業中は、心拍数や体温、尿の回数など身体状況や水分・塩分の摂取状況を頻繁に確認する。



・熱への順化

7日以上かけて、**熱へのばく露時間を次第に長く**する。夏季休暇の後なども同様に順化期間が必要。(4日間以上の中断で消失)

・水分及び塩分の摂取

定期的に**水分・塩分**を摂る。

・服装等

できるだけ、**風通しのいい服装**を選ぶ。



《健康管理》

・健康診断結果に基づく対応等

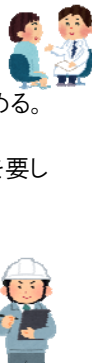
①糖尿病②高血圧症③心疾患④腎不全等の**持病がある労働者は、医師の意見を聞いて配慮**に努める。

・日常の健康管理

飲み過ぎは、肝臓でのアルコール分解に大量の水分を要しているため、翌日脱水状態になっていることが多い。適量の飲酒を心がける。**朝食**は、しっかり食べる。

・労働者の健康状態の確認

管理者は、**作業開始前**や**作業中の巡視**で労働者の健康状態を把握する。また、**労働者同士もお互いの様子**に注意する。



～夏場の水分補給～

人の体は水分で保たれています。

大人:体重の約60%(高齢者:50%貯えられる量が少ない)
子ども:約70～80% 水分を多く必要とします。

※水分の摂り方に注意を払うことが大切です!

■仕事や運動で汗をかいた時

■下痢や嘔吐で大量の水分を失った時

～水分や電解質が失われます!～

経口補水液や半分に薄めたスポーツ飲料などを利用しましょう。(糖分や塩分を含みますので必要に応じて使いましょう。)

<一日に必要な水分…平均2.0～2.5ℓ>

食事からの水分:約40% 飲み物からの水分:約60%

■夏場の食事の一工夫■

夏野菜の特徴は、**ビタミンCやカリウムが豊富なこと**、生で食べられる野菜が多く、簡単な調理で手軽に栄養補給ができることです。汗で失われたミネラルや水分を食事からも補いましょう。

<例えば> ◆ サラダ・きゅうり、トマト、ニガウリ、オクラ

◆ 和え物・ニガウリ、オクラ、ナス

◆ スープ・トマト、パプリカ、冬瓜、オクラなど



トマトとパプリカの スープ

食事からの水分補給にビタミンやミネラルの豊富なトマト、パプリカを使ったスープはいかがでしょう?

<材料> (1人分)

トマト50g /パプリカ20g /玉葱20g
パセリ1g /ニンニク1片 /コンソメ 1g /水200ml
塩コショウ適宜 /オリーブ油小さじ1

<作り方>

1. トマト、パプリカ、玉ねぎを一口大に切る。ニンニク、パセリはそれぞれみじん切にする。
 2. 鍋にオリーブ油を敷き、ニンニク、玉ねぎの順に炒める。玉ねぎが半透明になったら、トマト、パプリカの順に炒める。
 3. 2水とコンソメを加え煮る。柔らかく煮えたら粗熱をとり、ミキサーにかける。鍋にもどして加熱、塩コショウで味を調える。
 4. 3を器に盛り、みじん切のパセリを浮かべる。
- ※冷やして冷製スープにしても美味しく頂けます。

栄養価:エネルギー:45kcal 蛋白質:1.0g 脂質:2.1g 食塩:0.7g



※アルコールやコーヒーは、利尿作用があるため水分補給にはなりません。摂り過ぎは、脱水の危険性につながります。

JA鹿児島県厚生連 地域医療推進部 地域医療推進課

〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号

TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107

E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp

皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。

