

熱中症を防ごう!

事業主さん、働く皆さん
高温多湿な環境では熱中症が多発します。
職場の熱中症予防に努めましょう!

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を設けましょう。
- 氷、冷たいおしぼり、水風呂、シャワーなどの、身体を適度に冷やすことのできる物品や設備を設けましょう。
- 水分・塩分の補給を、定期的かつ容易に行えるよう、飲料水などを備え付けましょう。

(2) 暑さ指数(WBGT値)※の活用など

- たとえ温度が低くても、湿度が高い場合には熱中症になるおそれがあることに注意しましょう。
- 暑さ指数(WBGT値)を測定し、熱中症発生のリスクの把握と対策に活用しましょう。
- 高温多湿な作業場所においては、熱を遮る遮へい物、直射日光・照り返しを遮ることができる簡易な屋根、通風・冷房の設備を設置しましょう。

※ 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。

2 作業管理

(1) 作業時間の短縮など

- WBGT値、作業の状況に応じて、以下のような対策を講じましょう。
- ①作業の休止時間・休憩時間の確保
 - ②連続作業時間の短縮
 - ③身体作業強度が高い作業の回避
 - ④作業場所の変更

(2) 熱への慣れ・適応(順化)

- 計画的に、熱に慣れ、環境に適応するための期間を設けましょう。
- 例：7日以上かけて熱へのばく露時間を次第に長くする。

(3) 水分・塩分の摂取

- のどの渇きを感じなくても、定期的な水分・塩分の摂取を行うよう指導し、チェック表、作業中の巡視における確認などにより、摂取を徹底しましょう。
- 透湿性、通気性の良い服装をさせましょう。



(4)作業中の巡視

- 作業中は巡視を頻繁に行い、定期的に水分・塩分を摂取しているか、健康状態に異常はないかを確認しましょう。

3 健康管理

(1)健康診断結果に基づく対応など

- 糖尿病、高血圧症、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。
⇒・健康診断および異常所見者への医師などの意見に基づく就業上の措置を徹底しましょう。

(2)日常の健康管理など

- 睡眠不足、体調不良、前日の飲酒、朝食の未摂取、感冒などによる発熱、下痢などによる脱水などは、熱中症の発症に影響を与えるおそれがあります。
⇒・日常の健康管理について指導を行うとともに、必要に応じて健康相談を行ってください。
 - ・朝礼などの際に健康状態を確認しましょう。
- 熱中症の発症に影響を与えるおそれのある疾患を治療中の労働者に対して、熱中症を予防するための対応が必要であることを知らせ、主治医から熱中症を予防するための対応の指示があった場合は、事業者申し出るよう指導しましょう。

(3)労働者の健康状態の確認など

- 作業開始前・作業中の巡視などによって、労働者の健康状態を確認しましょう。
- 熱中症を疑わせる症状※が現われた場合には以下の救急措置をとり、必要に応じ救急隊を要請し医師の診察を受けさせてください。
 - ①涼しい日陰か冷房が効いている部屋などへ移す。
 - ②衣服を脱がせ、氷などで首、脇の下、足の付け根などを冷やす。
 - ③自力で可能であれば水分・塩分を摂取させる。

※熱中症では、以下のような症状が現れます(Ⅲ度が最も重症)。

I 度: めまい、失神、筋肉痛・筋肉の硬直、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

Ⅲ 度: 意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温



厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署

詳細情報 <http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei33/index.html>