

06 事業主、 安全・衛生管理 担当者の方へ

1. 関係法令・関係指針・要綱	64
2. 補助金・助成金	65
3. 講習用スライド／スライドショー動画	
① 熱中症の応急手当	67
② 水分補給と休憩	75
③ 暑熱順化	82

1. 関係法令・関係指針・要綱



労働安全衛生法

第三章 安全衛生管理体制

第七章 健康の保持増進のための措置

<https://elaws.e-gov.go.jp/document?lawid=347CO0000000318>



労働安全衛生規則

第三編 衛生基準

第三編 第五章 温度及び湿度

<https://elaws.e-gov.go.jp/document?lawid=347M50002000032>



労働安全衛生法施行令

作業環境測定を行うべき作業場

<https://elaws.e-gov.go.jp/document?lawid=347CO0000000318>



作業環境測定基準

気温、湿度などの測定

https://www.mhlw.go.jp/web/t_doc_keyword?keyword=%E4%BD%9C%E6%A5%AD%E7%92%B0%E5%A2%83%E8%A9%95%E4%BE%A1%E5%9F%BA%E6%BA%96&dataId=74087000&dataType=0&pageNo=1&mode=0

労働安全衛生法第66条の5第2項の規定に基づく
健康診断結果に基づき事業者が講ずべき措置に関する指針

<https://www.mhlw.go.jp/hourei/doc/kouji/K170417K0020.pdf>



職場における熱中症予防基本対策要綱

<https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/000633853.pdf>



2. 補助金・助成金

エイジフレンドリー補助金



https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_09940.html



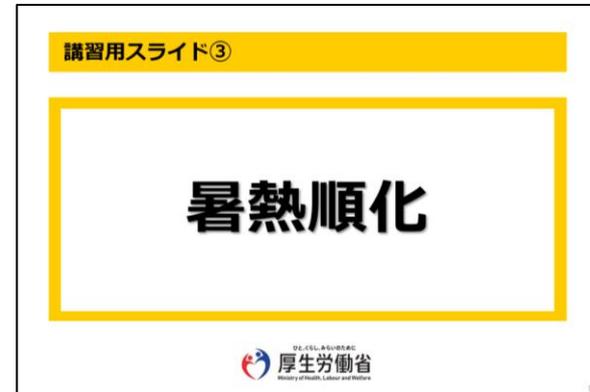
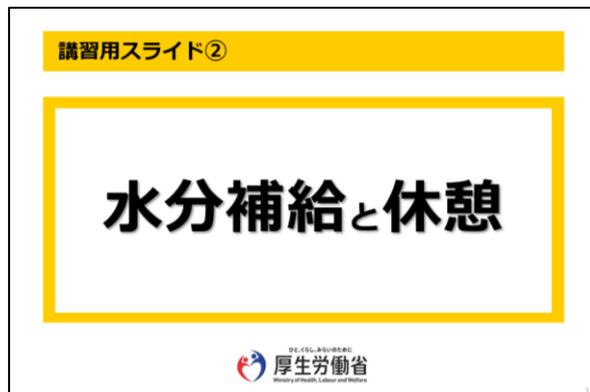
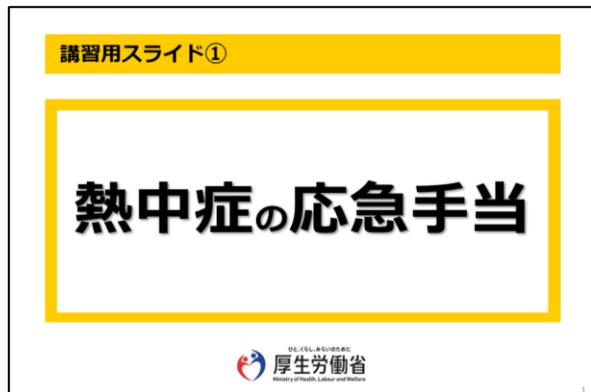
団体経由産業保健活動推進助成金



https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anzen/anzeneisei02.html



3. 講習用スライド／スライドショー動画



<https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/001088386.mp4>



<https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/001088388.mp4>



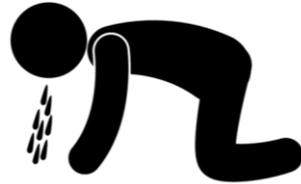
<https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/001088387.mp4>

熱中症の応急手当

あれっ、何かおかしい



手足がつる



吐き気



何となく体調が悪い



立ちくらみ・めまい



汗のかき方がおかしい

汗が止まらない／汗がでない

すぐに疲れる

解説

「手足がつる」「立ちくらみ・めまい」「吐き気」「汗が止まらない。逆に汗が出ない」といったことがあれば、熱中症の可能性があります。また「何となく体調が悪い」「すぐに疲れる」といった症状がみられることもあります。

あの人、ちょっとヘン



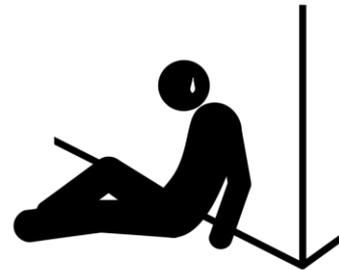
イライラしている



呼びかけに応じない



フラフラしている



ボーツとしている

解説

他人から見てわかる症状もあります。

周囲に「イライラしている」「フラフラしている」「呼びかけに反応しない」「ボーツとしている」このような人は、熱中症の可能性があります。

専門知識がないと、熱中症か判断できない



直ちに作業中止



119番

解説

熱中症が疑われる症状が見られたら、すぐに作業を中止して、119番してください。
専門知識がないと、熱中症が判断できないからです。
救急隊員なら応急処置ができます。病院に行けば、救急医が診察してくれるので安心です。

救急車到着までの応急手当が運命を左右する



例① 作業着を脱がせ、水をかけ、全身を急速冷却

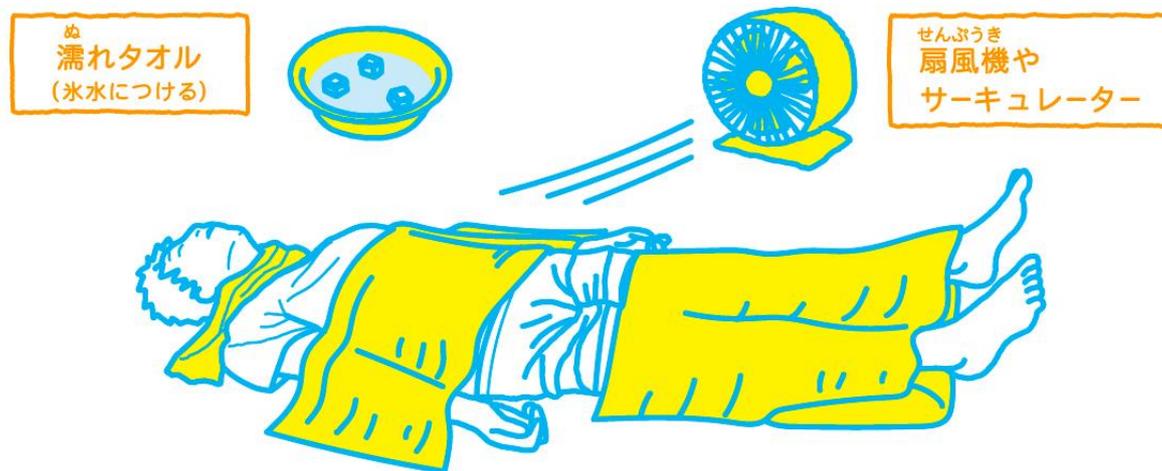
解説

救急車が到着するまでの応急手当が運命を左右します。
熱中症になると、迅速かつ適切な救急救命措置を行っても命を救えないことがあります。
作業着を脱がせ、水をかけ、全身を急速冷却してください。

救急車到着までの応急手当が運命を左右する

しんぷたいおん さ ほうほう
深部体温を下げる方法～アイスタオル～

日本気象協会推薦
熱中症ゼロへ。



作成：日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

イラスト出典：日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

例② 濡れタオルなどを身体に当て、扇風機で風を当てる

解説

体表近くの太い静脈を冷やすことで全身を冷却します。頸部の両側、腋の下、足の付け根の前面（そけい部）等に、保冷剤や氷枕、冷えたペットボトルやかち氷をタオルでくるんで当てます。図は、濡れタオルを身体に当て、扇風機の風を当てる例です。

「水かけ」は、アスリートの世界では一般的な手当



© JSPO (公益財団法人日本スポーツ協会)

解説

「作業着を脱がせて水かけ」、驚かれるかもしれませんが、アスリートの世界では一般的です。熱中症から命を救えるかどうかは、いかに早く体温を下げられるかにかかっているからです。救急車を要請すると同時に、速やかに水をかけ、全身を冷却してください。

まとめ

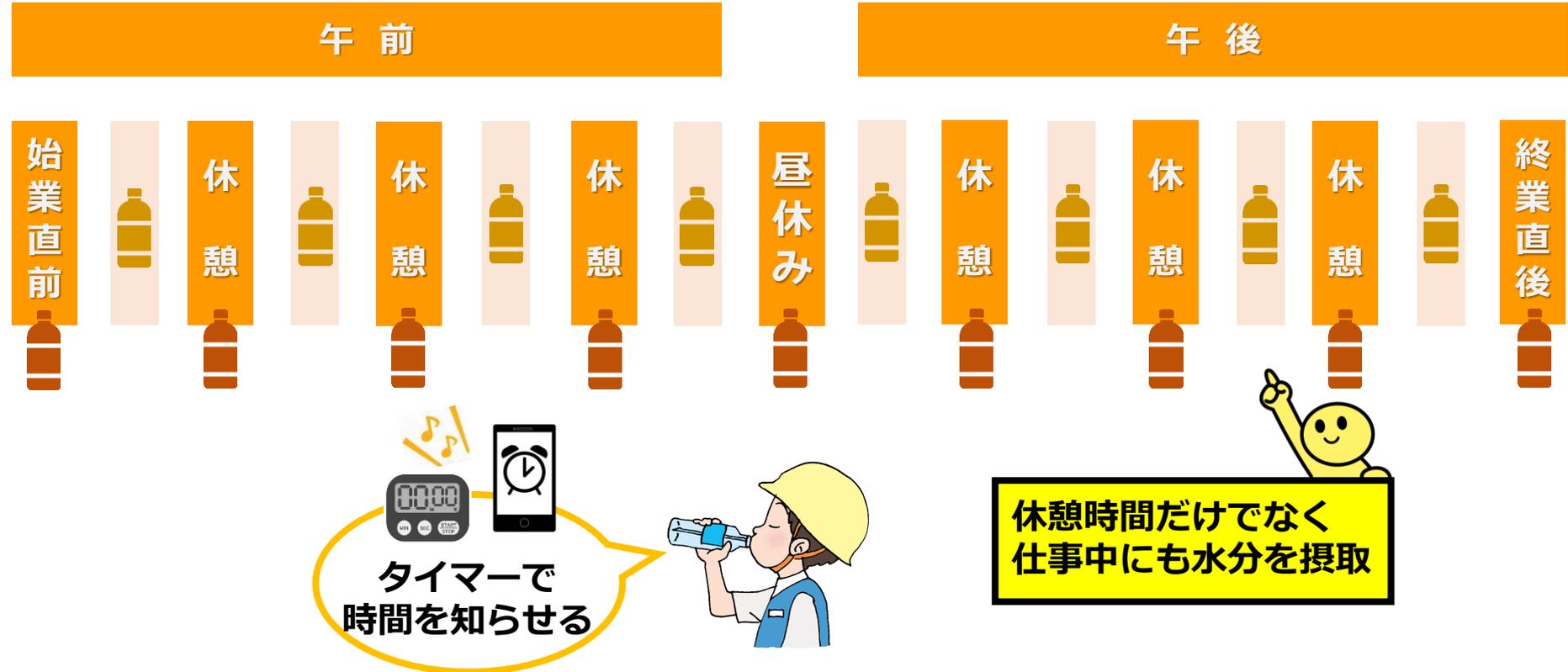
熱中症になると
迅速に適切な救急救命措置を行っても
命を救えないことがある

熱中症が疑われる症状がみられたら
直ちに作業を中止して
救急車を呼び▶▶▶水かけ全身冷却

水分補給と休憩

水分補給も、大切な仕事

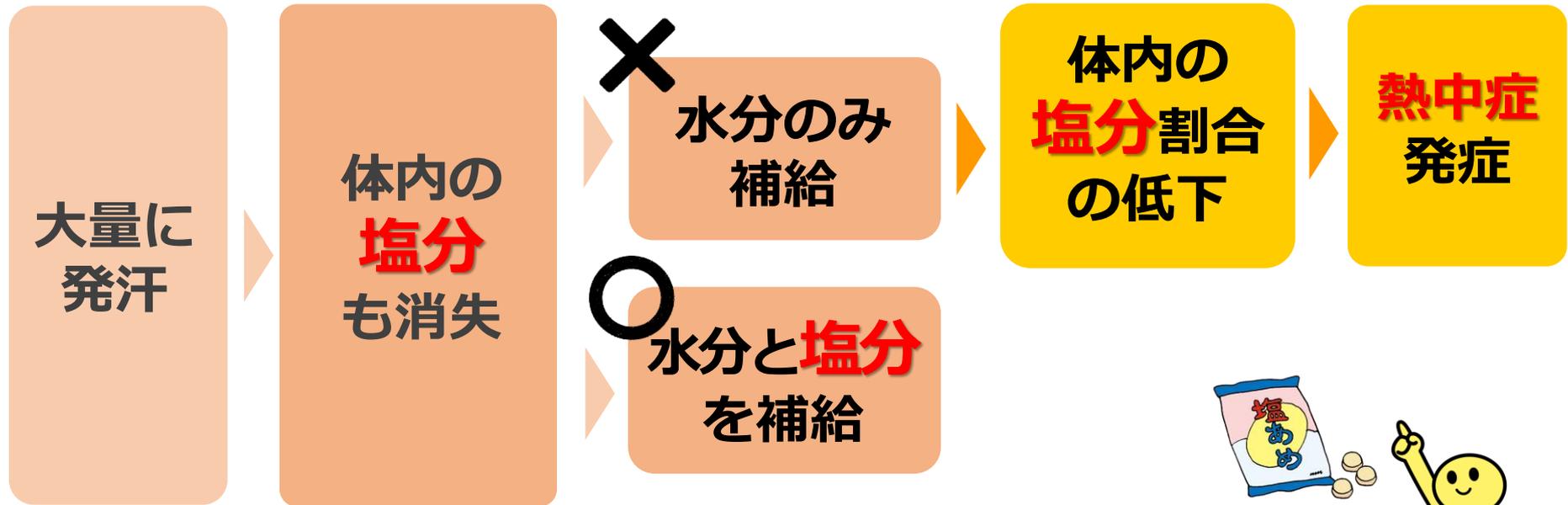
一般的な建設作業現場の休憩サイクルと水分補給例



解説

暑い現場では、自分が思っている以上に、脱水症状が進行していることがあります。こまめに休憩を取り、その都度、水分を補給しましょう。のどの渇きに関係なく、定期的に水分を補給する習慣をつけてください。

水分補給の際、塩分も同時にとる



水分を摂らず
塩あめだけ舐めても
効果はありません！

解説

大量に汗をかき、水分と塩分が減った状態のときに水だけを補給すると、のどの渇きは消失しますが、自覚症状がないまま、体内の塩分割合が低下して、熱中症になることがあります。水だけを飲むのではなく、必ず、塩分も一緒に補給してください。

水分と塩分を同時にとるには



熱中症予防ドリンクの作り方

砂糖

大さじ4と1/2



糖分を抑えたい方は
砂糖の分量を調整するか
甘味料を使用



レモン少々
(好みで分量調整)

塩

小さじ1/2



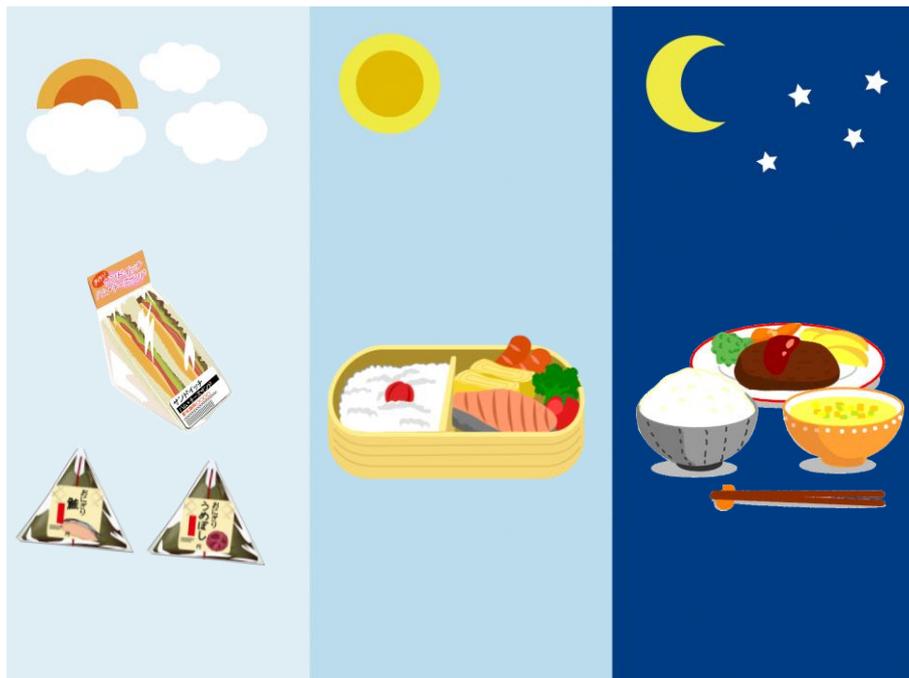
水の代わりに
麦茶でもOK

解説

大量に汗をかいたときは、スポーツ飲料や経口補水液がおススメです。
でも、商品によっては糖分が多いものがあるので
気になる方は、自分で熱中症予防ドリンクを作りましょう。

必要な塩分は食事にとれる

「1日3食」しっかり食べれば、必要な塩分は摂取できる



**仕事前に
必ず食事をする**

日本人の食塩摂取量の平均値：10.1g/日
(摂取目標の平均値：8gなので塩分摂取過多)

令和元年（2019）「国民健康・栄養調査」より

解説

水分と塩分はセットでとれと言いましたが、日本人の食事は、塩分過多気味なので、1日3食しっかり食べれば、必要な塩分は摂取できます。仕事の前は、必ず食事をしてください。

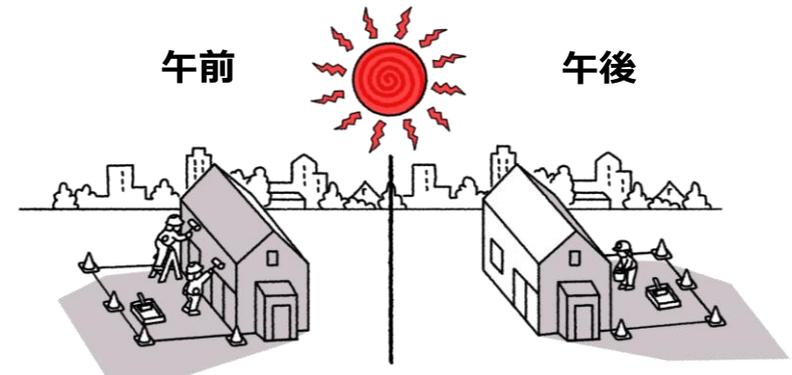
休憩時間について

- **こまめに休憩** (命が大事、臨機応変に対応)
- 休憩時間を有効利用 (水分補給、身体冷却など)
- 作業時間帯の見直し、シフト制導入など

(参考) 休憩時間の目安：特段の熱中症予防対策を講じていない場合

WBGT基準値からの超過	休憩時間の目安(1時間当たり)
1°C程度超過	15分以上
2°C程度超過	30分以上
3°C程度超過	45分以上
それ以上超過	作業中止が望ましい

(出典) 米国産業衛生専門家会議 (ACGIH) の許容限界値を元に算出



解説

休憩は、暑さや作業の内容にあわせて、こまめに取ってください。
その都度、水分を補給したり、身体を冷却するなど、休憩時間を有効に活用しましょう。
早朝の涼しい時に作業をしたり、シフト制を導入するといった工夫も有効です。

まとめ

水分補給をするときは
必ず塩分も一緒にとる
(スポーツ飲料・経口補水液など)

暑さや作業の内容にあわせて
こまめに休憩をとる
作業時間帯の見直しやシフト制導入も有効

暑熱順化

暑さに慣れる

暑さに慣れる ▶ 早く汗が出る ▶ 体温上昇STOP



熱中症予防には

『暑熱順化』

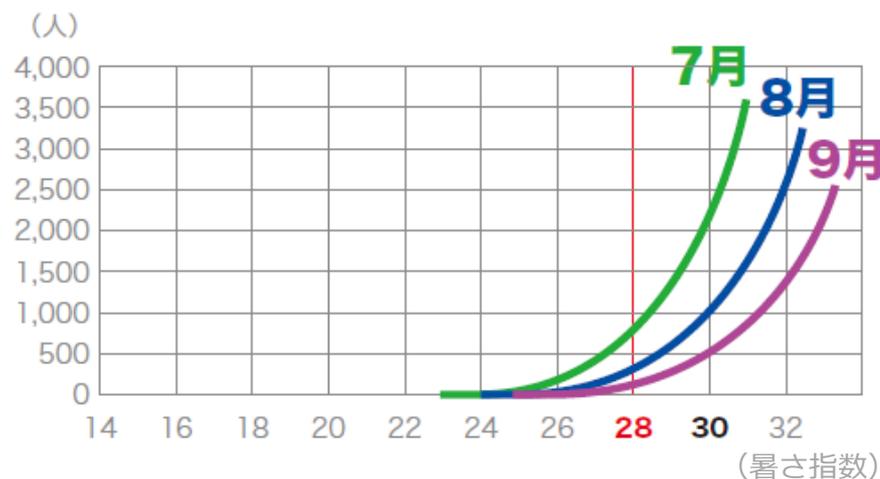
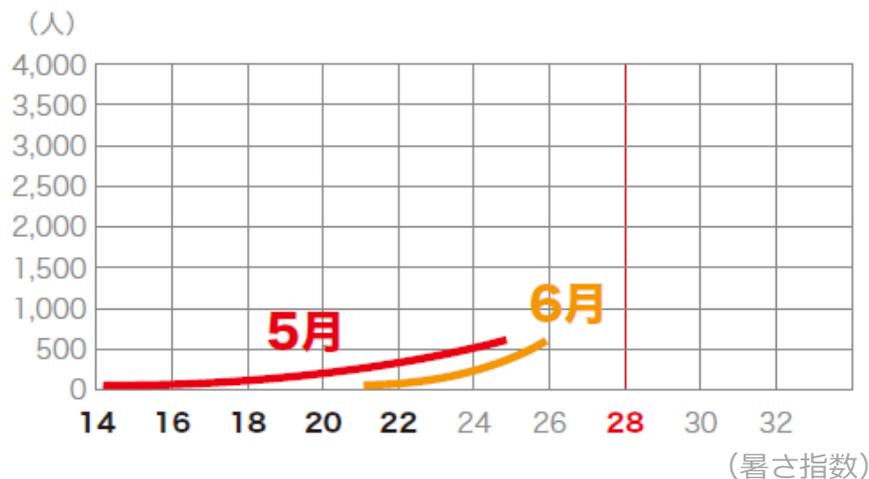


解説

人間は暑さに、多少ですが、慣れることができます。これを暑熱順化といいます。暑熱順化により、早く汗が出るようになり、体温の上昇を食い止められるようになります。暑くなる前に身体を熱中症対応モードにして、暑さに強い身体を作りましょう。

気温が高くない時期でも発生する

全国6都市※における熱中症による救急搬送者数(平成30年～令和3年) ※東京都・大阪市・名古屋市・新潟市・広島市・福岡市



気温が高くない時期から
救急搬送者は出現

暑さに慣れてくると減少傾向
(暑熱順化が重要)

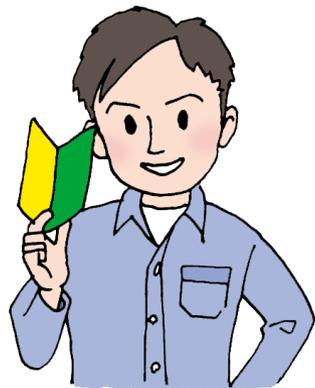
解説

このグラフにあるように、暑さに慣れていないと、5月でも熱中症で救急搬送される人がいます。では、いつから暑熱順化を始めればいいのか？
仕事の内容にもよりますが、5月に入ったら暑熱順化を始めることをおすすめします。一度、暑熱順化をすれば万全かという、そうではありません。

数日休むと、暑熱順化効果は『ゼロ』になる

 特に気をつける必要がある人

入職したての人



作業初日は
身体への負担が
大きい

長期休暇あけの人



たとえ数日間でも
暑い作業から離れると
慣れの効果はゼロに

解説

入職したての人は、暑さに慣れていないので要注意。事前に暑熱順化するよう指導しましょう。暑熱順化をしても、その効果は、数日間休んだだけでゼロになってしまうので長期休暇あけの人は特に注意が必要です。

暑熱順化トレーニング

日常生活の中で無理のない範囲で汗をかくようにし、数日から2週間ほど続けて完了

歩く・走る

(帰宅時に一駅分歩くのもOK)

歩く目安
30分

走る目安
15分

頻度目安
週5回



自転車

運動目安
30分

頻度目安
週3回



適度な運動

(筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの)

運動目安
30分

頻度目安
週5回~毎日



入浴・サウナ

(お風呂はシャワーだけでなく、湯船につかる)

頻度目安
2日に1回



解説

暑熱順化のポイントは、汗をかくこと。運動や入浴など、日常生活の中で行えます。個人差もありますが、数日から2週間程度で、身体を暑さに慣れさせることができます。暑くなる前から余裕をもって、暑熱順化を始めてください。

まとめ

暑熱順化は、
暑くなる前から始める
熱中症予防対策

数日から2週間程度で
身体を熱中症対応モードにできるが
長期休暇で効果はゼロになるので要注意