

職場の「熱中症」を防ごう！

～本格的な夏を迎える前から、計画的に熱中症の予防を行いましょう～

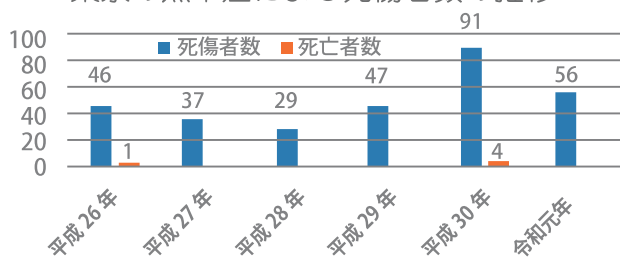
平成31年（令和元年）の東京労働局管内の熱中症による休業4日以上労働災害は56人（令和2年2月3日現在の速報値）で、記録的な猛暑であった前年に比べ減少しました。業種別では、建設業が約24%を占め、そのほか警備業、陸上貨物運送事業など幅広い業種で発生しています。また、屋外作業に限らず、屋内作業においても発生しています。

月別の熱中症による死傷者数をみると、全体の約9割は7月から8月にかけて発生していますが、5月以前にも発生しています。

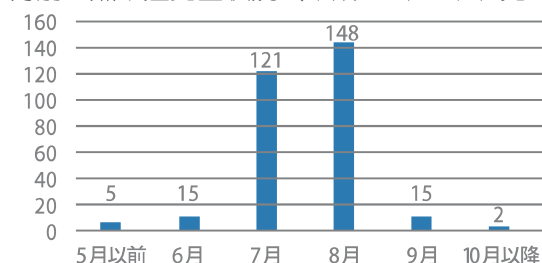
熱中症に対しては、正しい知識と適切な予防対策や応急処置が必要です。**本格的な夏を迎える前から、計画的に熱中症の予防を行いましょう。**



東京の熱中症による死傷者数の推移



月別の熱中症発生状況（平成26年～令和元年）



■平成31年(令和元年)に発生した熱中症の発生事例（東京）

発生月時間	業種	発生状況	発生時気温 (発生日最高気温)	休業見込 日数等
7月10時	ビルメンテナンス業	マンション共用廊下でゴミの搬出作業をしている時に、脱水状態になり動けなくなり、救急搬送された。	27.3℃ (29.0℃)	約2週間
8月14時	貨物自動車運送業	家庭ごみの収集作業中、体調不良のため車両で休憩をしていたが、痙攣等の症状が出たため救急搬送された。	27.9℃ (27.9℃)	約3週間
8月19時	警備業	交通誘導警備作業終了後、具合が悪くなり、しばらくして痙攣が見られたので救急搬送された。	32.6℃ (33.9℃)	約1か月
8月16時	建築工事業	2階屋根の板金張替え作業中、具合が悪くなったため、地上に降りたところ気を失い救急搬送された。	34.0℃ (34.7℃)	約3か月

（参考）気温は、東京管区気象台(千代田区大手町)の値です。

熱中症とは 熱中症とは高温、多湿の環境下で体内の水分と塩分のバランスが崩れ、体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害で、症状により次のように分類されます。これらの症状が現れた場合は、熱中症を発症した可能性があります。

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。「熱けいれん」と呼ぶこともあります。 大量の発汗	重症度 小 ↓ 大
II 度	頭痛・気分の不快・吐き気・おう吐・けん怠感・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・けいれん・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、まったく歩けないなど。 高体温 体に触ると熱いという感触があります。	



4月中に実施しましょう！

暑さ指数（WBGT 値）
の把握の準備



作業計画の策定など

設備対策・休憩場所
の確保の検討

服装などの検討

教育研修の実施

熱中症予防管理者の
選任と責任体制の確立

緊急事態の措置の確認

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

- ☐ 日よけや通風をよくするための設備（スポットクーラー等）を設置し、作業中適宜散水する。（通風が悪い場所での散水については、散水後の湿度上昇に注意する。）
- ☐ 水分や塩分を補給するためのものや身体を適度に冷やすことができる氷や保冷剤、冷たいおしぼりなどを備付け、摂取・使用状況を確認する。
- ☐ 作業場所の近くに冷房を備えた休憩場所または日陰などの涼しい休憩場所を設ける。
- ☐ 作業場所の近くに冷房を備えた休憩場所または日陰などの涼しい休憩場所を設ける。作業中の暑熱環境の変化がわかるよう、JIS規格「JIS B 7922」に適合した暑さ指数計によりWBGT測定を行う。

2 作業管理

- ☐ 作業休止時間や休憩時間を確保し、高温多湿作業場所の連続作業時間を短縮する。
- ☐ 計画的に熱への順化期間を設ける。
- ☐ 作業服は透湿性と通気性のよいもの、帽子は通気性のよいものを着用する。

3 健康管理

- ☐ 健康診断結果などにより労働者の健康状況をあらかじめ把握しておく。また、熱中症の発症に影響を与えるおそれのある糖尿病、高血圧症、心疾患、腎不全等に注意する。
- ☐ 労働者の健康状況等の確認を行うため、作業前に体調確認を行うとともに作業中は巡視を頻繁に行う。
- ☐ 朝食摂取、前日の飲酒量の確認を行う。

4 労働衛生教育

- ☐ 労働者が高温多湿場所で作業する場合、作業管理者と労働者に対してあらかじめ、①熱中症の症状②熱中症の予防方法③緊急時の処置④熱中症の事例についての労働衛生教育を行う。

異常時の措置 ～少しでも異変を感じたら～

- ☐ ・一旦作業を離れる・病院へ運ぶ、または救急車を呼ぶ・病院へ運ぶまでは一人きりにしない

救急措置

少しでも異常がみられたら次の応急手当を行うとともに、呼びかけに対する返事がおかしい等意識障害がある、自力で水分を摂取できない、症状が回復しない、その他必要と認める場合には直ちに医療機関へ搬送してください。



- ◆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。
- ◆水分と塩分を取らせる。
- ◆衣類をゆるめて（場合によっては、脱がせて）、体から熱への放散を助ける。
- ◆うちわ、扇風機の風に当て、氷のう等で首、脇の下、足の付け根を冷やす。