

## はじめに

気温の高い夏期には熱中症が集中して発生しています。特に建設業では、屋外作業が多いことから、熱中症による死亡災害が全産業の半数以上を占めています。

熱中症を防ぐには、熱中症対策を考えた作業計画・作業手順をたてるのことと、みなさんが熱中症予防に対する十分な認識を持つことが重要です。

## 1. 热中症とは

高温・多湿の環境のもとでの労働・運動により、体内の水分や塩分が過度に失われ、体の熱放散が不十分になり、体温調節機能や循環機能などの働きに障害が起きる状態を総称して熱中症といいます。

## 2. 热中症の症状と救急処置

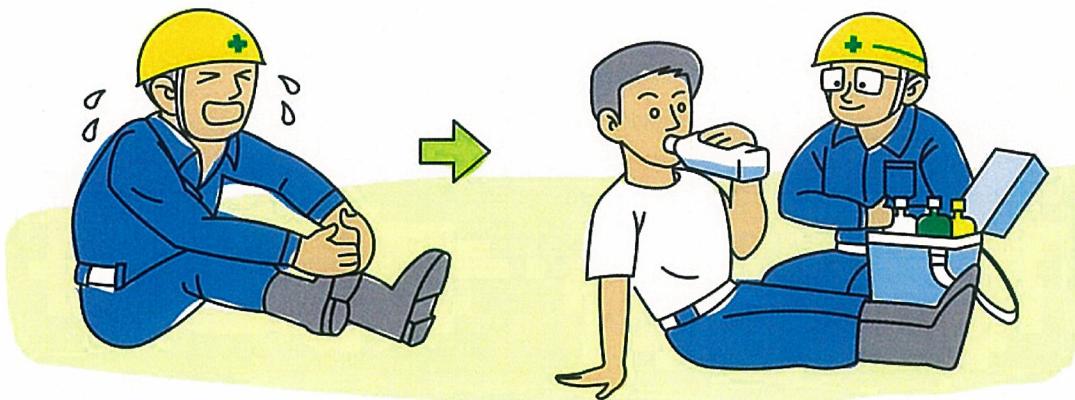
### (1) 热けいれん：軽症

大量の発汗で体内の水分と塩分が失われたときに、水やお茶しか飲まなかった場合、塩分は補給されないので血液中の塩分濃度が薄くなる。

その結果、作業中に突然、足、腕、腹部などに痛みを伴った発作的なけいれんを起こす。

### 救急処置

スポーツドリンクや薄い食塩水（コップ1杯の水に対し、軽くひとつまみの塩）を飲ませ、涼しいところに移動させ安静にさせる。



## (2) 热虚脱、热疲はい：軽～中等症

「热虚脱」 高温環境下で作業しているとき、体温の上昇を抑えようとして、汗をかき、血管を拡張させ血流量を多くする。

脳への血流量が減り、血圧が低下し、めまい、頭痛、はきけなどの体調不良を引き起こす。特に、高温になれていない人や血圧の低い人は、失神を起こしたりもする。

「热疲はい」 高温環境下で作業を続いていると、1時間に3～4リットルの汗をかき、失った水分や塩分を充分に補給しないことで起こる。

激しいのどの渴き、疲労感、尿量の減少などがみられる。さらに、手足のしびれなどの感覚障害を起こしたり、失神することもある。

### 救急処置

涼しいところに移動させ、スポーツドリンクや薄い食塩水が飲めるようであれば飲ませる。

頭より少し足を高くし寝かせて安静にさせ、体の中心に向かって手足の部分をマッサージする。

症状の改善がみられない場合、重傷化するおそれがあるので、すぐに119番通報して救急車を呼ぶ。

なお、症状の改善がみられた場合も、作業を再開させず医療機関で受診させる。



### (3) 热射病(日射病)：重症

熱中症による死亡に至るケースの多くは熱射病が原因で、特に直射日光を浴びる炎天下での長時間作業で発生する場合が多い。

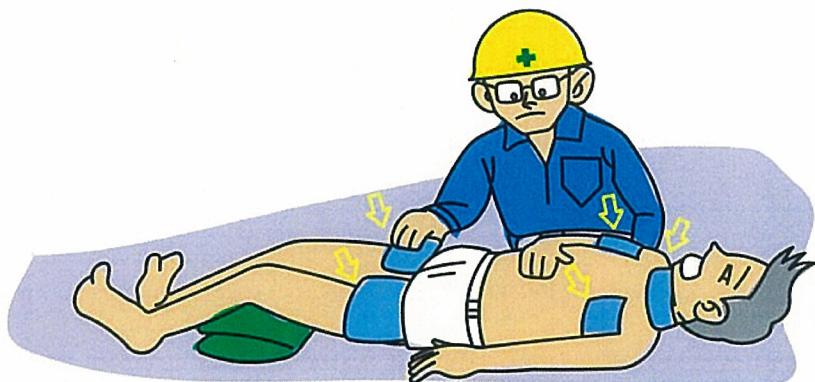
脳の温度の上昇により体温調節中枢に傷害をきたす。

その結果、汗が止まり皮膚が乾燥し異常な体温上昇（40℃以上）がみられ、また、おかしな言動や行動、過呼吸、意識障害、昏睡状態などの症状だけでなく重篤な場合、脳、心臓、肺、肝臓、腎臓などの全身の臓器に障害を生じる多臓器不全となり、死亡に至る危険性が高い。

### 救急処置

大急ぎで涼しいところに運び、裸に近い状態にして、冷水をかけ扇風機などで風を当てる。首、脇の下、足のもの付け根など大きな血管が通っている部分を氷やアイスパックなどで冷やし、体温をできるだけ早く下げる。

また、熱射病は致命率が高く、緊急の治療を要するので、一刻も早く119番通報をして救急車を呼ぶ。その際、被災者の症状だけでなく、被災したときの作業状況も伝える。



### 知っておきたいポイント

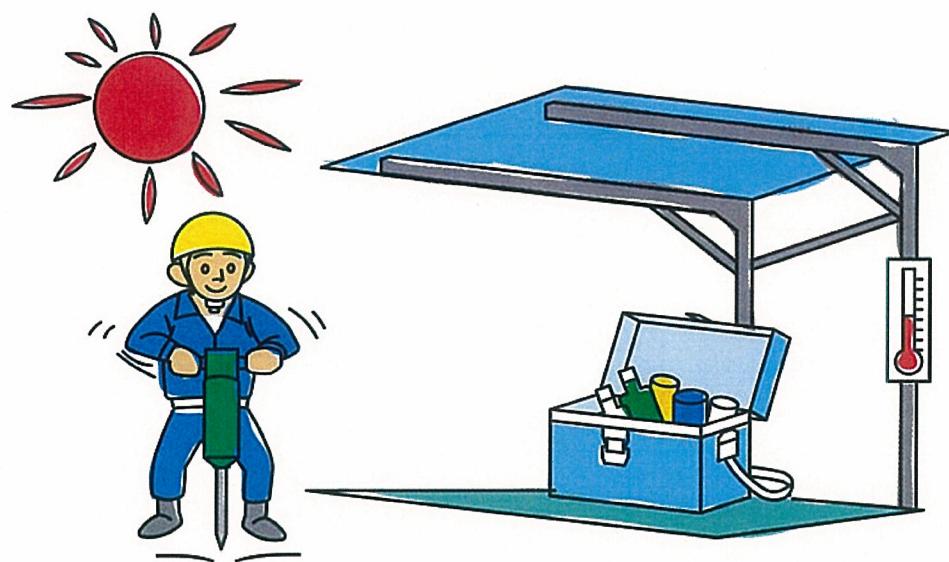
熱中症は、いくつかの症状が重なりあって起きることが多い。また、軽い症状から重い症状へと短時間で急速に進行することもあるので、その危険性を認識しておくことが重要です。

熱中症を軽くみないで、できるだけ早く専門医の指示を仰ぐこと。

### 3. 熱中症を防ぐには

#### (1) 作業環境・作業管理の面から

- 直射日光を受けやすい屋外では、簡易屋根などの日除けや風通しをよくするための設備を設置し、作業中はこまめに散水する。
- 室内では、密閉されており思いのほか高温となるので、スポットクーラーや送風機などを設置し、室温を下げるか、風通しをよくする。
- スポーツドリンクを置くなど水分・塩分の補給が容易にできるようにする。
- 身体を適度に冷やすことができる氷、冷たいおしぼりなどの物品及びシャワーなどの設備を設置する。
- 作業中の湿温の変化がわかるよう湿度計、温度計を設置する。
- 日陰や冷房室など涼しい休憩場所を設置する。
- 作業服は、綿などの吸湿性、通気性のよい素材のものにし、色の濃いものは避ける。
- 首筋などに直射日光があたらないよう保護帽に日除け、防暑たれを取り付ける。
- 十分な休憩時間や作業休止時間を確保する。
- 重労働を行う場合には、作業時間を短くしたり、朝や夕方などの比較的涼しい時間帯に行う。



## (2) 健康の面から

- ・健康診断結果などにより、作業者の健康状態を把握しておく。
- ・高齢者や暑さに慣れていない作業者の作業を軽くするなど適正配置を行う。
- ・作業開始前はもちろん、作業中も巡回し、声かけ等で作業者の健康状態を確認する。

### 管理者・現場責任者のみなさんへ

- ・「気分が悪い」など作業者が自己申告しやすい雰囲気づくりに心がけましょう。
- ・休憩時間とこまめに設け、ゆとりのある作業工程にしましょう。
- ・熱中症の危険性や予防について労働衛生教育を行いましょう。
- ・熱中症は、早期の対応が大切です。症状がみられたら、すぐに救急の措置を講じましょう。

### 作業者のみなさんへ

#### 作業中

- ・体がだるい、気分が悪いなど体調の変化がみられたら、がんばらず、すぐに職長や他の作業者に伝えましょう。
- ・スポーツドリンクなどで水分・塩分をこまめにとりましょう。

#### 日常の心がけ

- ・十分に睡眠をとりましょう。
- ・栄養バランスのとれた食事に心がけましょう。
- ・暴飲暴食やたばこの吸いすぎに注意し、健康管理に気を配りましょう。

