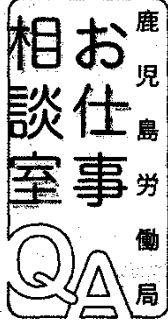


熱中症対策



体調変化に気を付けて

Q 気象庁の予報によると、今年の夏は全国的に気温が平年並みか平年より高くなるそうです。例年以上に熱中症が心配ですが、どのようなことに気をつけたらよいでしょうか。

A 熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。屋外だけでなく室内で何もしていない時でも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡したりすることもあります。

症状は、めまい・立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、頭痛、吐き気、虚脱感など。さらに重症になると、返事がおかしい、意識消失、けいれん、体が熱いなどの症状が出ます。

2013年から17年までの5年間で、全国の職場で発生した熱中症による休業4日以上 の死傷者数は2,423人（うち97人が死亡）でした。業種ごとでは建設業が最も多く、次いで製造業で、この二つで全業種の5割程度を占めます。

月別では8月が最多、次いで7月が多く発生しています。また、時間帯別では11時台と午後2時から4時台に多く発生。日中の作業終了後に帰宅してから体調が悪化し病院へ搬送されるケースもあります。

職場での熱中症を予防するためには、まずは暑さ指数（WBGT値）を把握することです。WBGT値は人体に与える影響が大きい気温、湿度、放射熱の三つを取り入れた指標で、値が高いほど熱中症対策が必要になります。

厚生労働省では「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」を実施し、熱中症の防止を呼びかけています。期間は5月から9月までで、特に7月は点取り組み期間として位置づけ、これまでしてきた措置を再点検し、必要な措置を追加するなど対策に努めることとしています。

熱中症の正しい知識を身につけ、体調の変化に気を付けるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。
（健康安全課）

《チェックポイント》

- 暑さ指数（WBGT値）の把握
- 休憩場所の整備
- 涼しい服装
- 作業時間の短縮
- 暑さへの順化
- 水分、塩分の摂取
- 健康診断結果に基づく配慮
- 日常の健康管理
- 当日の健康状態の確認

《注 意》

- ・暑さの感じ方は、体調や暑さに対する慣れなどが影響し人によって異なります。体調の変化に気を付けましょう。
- ・年齢が高いと熱中症にかかりやすくなります。高齢者に配慮した作業環境を整備しましょう。
- ・気温や湿度が高い日は無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

《熱中症にかかったら》

- ・涼しい場所へ避難
- ・体を冷やす
- ・水分、塩分の補給
- ・病院への搬送