

「調子はどうや？」の声かけ運動で 熱中症を回避しよう!!

人間の身体は、体温が42℃を超えると生命を維持することが出来ません。暑いところでは汗をかくことで体温を一定に保っていますが、汗で水分や塩分が過度に失われると熱中症になる危険があります。そしてひどい場合は意識を失ったり、最悪の場合は死亡に至るケースもあります。

《災害発生状況》

大阪労働局管内における平成20年の熱中症による休業4日以上災害は全産業で15件（前年25件）発生しています。（死亡災害は0件）

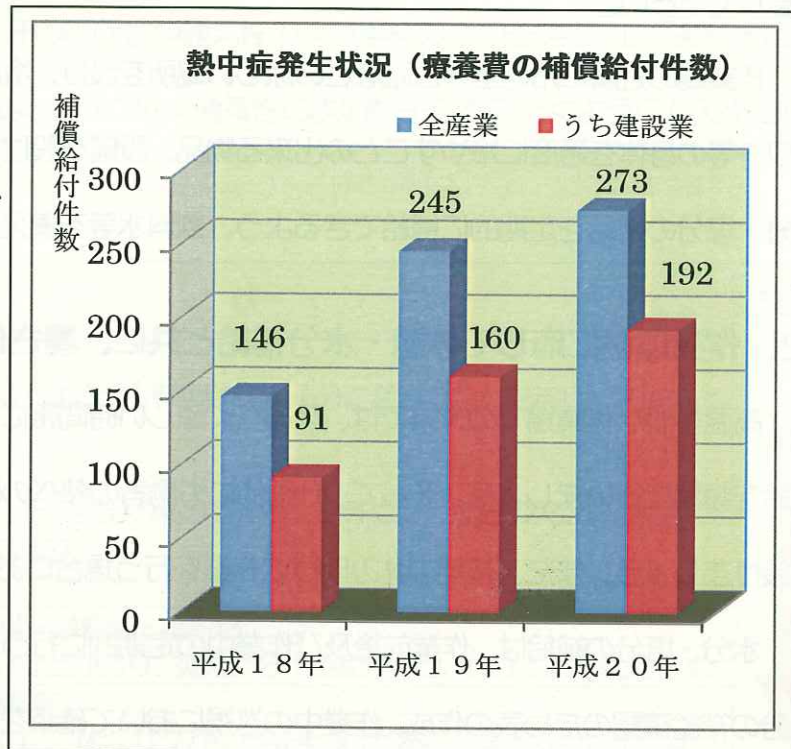
建設業における休業4日以上の件数

休業4日以上災害は5件 死亡災害は0件でした。

（前年：休業4日以上は9件、死亡災害は1件）

また、療養費の補償給付件数は、3年連続で増加傾向にあり、平成20年の全産業における療養費の補償給付件数は273件となっており、そのうち建設業は全体の約70%を占め、192件となっています。

しかし、現場における熱中症防止対策や対処方法が的確に行われていることから、療養費の補償給付件数は増加していても、重篤な災害の増加は防がれていると考えられます。



熱中症!?と思った時は…

- ① 足の動きや運びにふらつきはないか？
- ② ぼんやりとしてはいないか？
- ③ 問いかけに対する反応はあるか？

以上のチェックポイントで少しでもおかしいと判断した場合は、涼しいところで休憩させ、水分補給をさせること。

緊急時の対応は

意識障害を起こしている場合は大変危険な状態です。また、返答が鈍い、言動がおかしいなどの場合も注意が必要です。

意識障害を伴うような熱中症では、迅速な医療措置が生死を左右しますので、

至急119番通報を行い救急車の出動要請
を行って下さい。

熱中症予防対策について

1. 高温多湿作業場所での作業では…

作業場所については、出来る限り直射日光や地面や壁面からの照り返しを遮る日除け等を設けること及び、通風の確保を行きましょう。なお、通風が悪い高温多湿作業場での散水については、散水後の湿度の上昇に注意して下さい。

作業場の近隣に冷房室や日陰などの涼しい場所を設け、冷たいおしぼりやシャワー等の身体を適度に冷やすことの出来る物品、設備を設けましょう。また、水分・塩分の補給を定期的に補給できるよう、飲料水等を備えつけましょう。



2. 作業環境に応じて休憩・水分補給と共に、暑さに慣れる期間を！！

高温多湿な作業場での作業では、なるべく涼しい時間帯に行い、高温・長時間の作業は避け、休憩と水分補給を頻繁に行いましょう。そして、計画的に労働者の熱への順化（熱に慣れ当該環境に適応すること）期間を設けましょう。また、長期の休み明けに作業を行う場合においても熱への順化に留意して下さい。

水分・塩分の補給は、作業前後及び作業中の定期的に行うよう心がけましょう。また、労働者の水分及び塩分の補給確認のため表の作成、作業中の巡視において確認を行い、定期的な水分及び塩分の補給の徹底を図りましょう。

※ 年齢や疾患によって、脱水状態であっても自覚症状に乏しい場合があることに留意して下さい。

3. 現場巡視及び作業者間で健康状態の把握をしましょう！！

作業の管理者は作業開始前に作業者の健康状態を把握しましょう。さらに作業中に現場の巡視を頻繁に行い、作業員に声かけを行きましょう。また、複数人での作業においては、作業者同士でお互いの健康状況に注意しながら作業を行い、熱中症を疑わせる兆候が現れた場合は、速やかな作業の中断その他必要な措置を講じて下さい。

4. コンディションのチェックを！！

熱中症は、睡眠不足や二日酔い等、体調不良により発症しやすくなっています。暑い時期は下痢になりやすく、下痢は脱水症状を引き起こし、水分を補給しても吸収が悪くなるので特に注意が必要です。

休憩場所等には体温計・体重計を備えて体温や体重等、身体の状態を確認するよう努めましょう。

また、体重測定については、体重の減少が2%を超えないことを目安にして水分補給等を行って下さい。

前日の作業から体重が回復していない場合、水分補給等が不足している可能性が考えられます。

例) 体重70kgが2%減少すると68.6kg 体重60kgが2%減少すると58.8kg

5. 涼しい服装を！！

服装は熱を吸収・保熱するものは避け、汗の吸収性や通気性のよい素材のものを選び、白系統の熱を吸収しにくいものが理想的です。直射日光は、つばが広く通気性のよい帽子などで防ぐようにして下さい。

6. 熱中症の症状と分類について

分類	症 状	重症度
I 度	めまい・失神 「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、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」のことで、その部分の痛みを伴う。発汗に伴う塩分の欠乏により生じる。これを「熱けいれん」と呼びます。 大量の発汗	小
II 度	頭痛・気分の不快・吐き気・おう吐・怠慢間・虚脱感 体がぐったりする、力が入らないなどがあり、従来から「熱疲労」とい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、体がガクガクと引きつけがある、まっすぐに歩けないなど。 高体温 体に触ると熱いという感触がある。従来から「熱射病」や「重度の日射病」と言われていたものがこれに相当する。	

による災害発生事例 (平成20年・大阪労働局管内)

発生月	発生時刻	業種	休業日数	性別	年齢	発生状況
6月	9:30頃	派遣業	7日	女	20代	倉庫内で仕分け作業の際、ダンボールを台車から降ろしていたところ、体がだるく頭痛がした。当日の最高気温29.7℃。
6月	14:00頃	派遣業	12日	男	30代	屋内において、調合原料取扱い時に体調に異常を感じ始めたため、その場で安静にしていたが、めまい、四肢の感覚異常が発生した。当日の最高気温29.1℃
7月	15:00頃	運輸交通業	10日	男	20代	架設テントの下で35kgの荷の荷役作業中、本人から足がつった旨の申し出があった。休憩させ、体を冷やす応急措置を講じ快方に向かったが、足のつりが治まらず病院に搬送された。熱痙攣、急性腎不全と診断された。当日の最高気温33.9℃。
7月	16:00頃	ゴルフ業	14日	女	30代	9:58から途中45分の休憩を挟み15:45までキャディ業務を行う。その後、頭痛と吐き気がしたので安静にしていたが、状態が良くならないので、救急車にて病院に搬送された。当日の最高気温33.7℃。
7月	14:10頃	建設業	90日	男	50代	室温40℃を超える体育館の耐震改修工事で、天井照明用取付金具を取付中、水分補給のため、棚足場の昇降階段を下りているときに気を失って転倒(転落)した。当日の最高気温34.5℃。
7月	12:30頃	ゴルフ業	7日	男	30代	10時頃インスタート、水分補給を行いながら業務を行っていたが、13番ホールで悪寒がしてきた。16番ホールで全身がだるくなってきた。休憩時間に食事を取らずに水分補給を行っていたが、頭痛と寒気が治まらず病院に搬送される。当日の最高気温34.6℃。
7月	9:50頃	建設業	4日	男	30代	マンションの新築工事において8階エレベーターシャフトの型枠解体作業中気分が悪くなったために作業員詰め所で休憩していたが、症状が悪化したため救急車にて病院に搬送される。当日の最高気温34.4℃。
7月	17:00頃	建設業	14日	男	40代	倉庫内で型枠材を整理していたところ、急に気分が悪くなり嘔吐した。少し休んでいたが手、腹部等が痙攣してきたために病院にいった。当日の最高気温34.6℃。
7月	12:15頃	貨物取扱業	14日	男	40代	工場内で鉄屑入りのドラム缶をトラックに積み込み、屋外に移動後荷造り作業中に、動悸、息切れがし作業を中断した。休憩をしていたが、その後体が硬直し始め痙攣が開始した。体のあちこちが硬直状態になったために救急車にて病院に搬送された。急性腎不全を併発していた。当日の最高気温35.5℃。
7月	11:20頃	小売業	5日	男	40代	テント屋根の下にある店舗商品荷受け場にて、商品の整理を行っている際に後ろに倒れた。腎不全を併発していた。当日の最高気温36.3℃。
8月	17:00頃	運輸交通業	40日	男	30代	数箇所の搬送先にて荷の積卸、運送業務を行っていたところ、体調不良になり、救急車にて病院に搬送される。当日の最高気温34.3℃。
8月	19:00頃	派遣業	10日	男	40代	炎天下での引っ越し作業中、足の引きつり感を覚えてが、小休止をはきみそのまま作業を続けた。作業終了間際に手足の引きつり、吐き気、意識もうろうとなり早退。タクシーにて帰宅するもはっきりと話すことも出来ない状態であるため病院に行った。当日の最高気温34.3℃。
8月	15:20頃	建設業	7日	男	60代	8時頃より水分補給をしながら、民家の南向きの土間において2軒分の左官工事中に気分が悪くなった。昼休み中も状態が改善しなかったが作業を続けたところ、15時頃我慢が出来なくなって救急車で病院に搬送される。当日の最高気温34.6℃。
8月	11:10頃	建設業	8日	男	20代	区画境界のブロック積み作業を行っていた。休憩終了後作業場所に戻ろうとして立ったところ倒れた。救急車にて病院に搬送される。当日の最高気温34.4℃。
9月	15:30頃	運輸交通業	7日	女	40代	倉庫内で、鋼材にグラインダーがけをしていたところ2時間ほどして足が痙攣した。30分ほどの休憩を2回取ったが、めまいがし、全身が動けなくなったために、救急車にて病院に搬送される。当日の最高気温30.5℃。

労働者死傷病報告書(休業4日以上)より