



# 職場の熱中症予防



## 1、熱中症の分類と対応

重症度	症状	対応
I 度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・めまい、立ちくらみ</li> <li>・筋肉のこむらがえり</li> <li>・汗が拭いても拭いても出てくる</li> </ul>	冷所に移し、 安静にして体を冷やす 水分・塩分を補給する
II 度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・頭ががらがんする(頭痛)</li> <li>・吐き気がする、吐く</li> <li>・体がだるい(倦怠感・虚脱感)</li> </ul>	I 度の対応に加え、必ず誰かが 付き添う。症状が改善しなければ 病院に運ぶ
III 度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・意識がない</li> <li>・体がひきつける(けいれん)</li> <li>・呼びかけに対し返事がおかしい</li> <li>・真直ぐに歩けない、走れない</li> <li>・高い体温である</li> </ul>	I 度、II 度の対応をしながら、す ぐに救急車で病院に運ぶ

## 2、熱中症を防ぐためには

### 1. 作業環境管理

- ①屋内では空調やスポットクーラー、扇風機を使用し、28℃以上にならないようにする。屋外では日陰を作る
- ②日陰で風通しの良い場所に、出来れば寝転べる広さの休憩場所を確保する
- ③蒸気や熱気などはフードなどで誘導・排気する
- ④輻射熱は断熱板で遮断。屋内では窓にフィルター、すだれ、ブラインド等を設置する
- ⑤作業場所に氷、スポーツドリンク、冷たいおしぼり、作業場所の近隣に水風呂やシャワー等を適宜冷やすことのできる物品、設備を設けること

### 2. 作業管理

- ①服装は通気性の良い白色系の素材を選ぶ。直射日光下では帽子をかぶる
- ②作業負担を軽くし、熱い物体や光線から離す

### 3. 健康管理

- ①睡眠不足、下痢、脱水、発熱がある場合は作業を控える
- ②休憩場所に体温計を置き、休憩時間などに測定させる
- ③終業後、多量の発汗を伴う活動は避けて休養し、当日中に体温を下げる
- ④高齢の作業者の場合、体温調節機能が低下していたり、疾患を有している場合が多く、個人の体調に合わせた対応が必要
- ⑤治療中の病気がある場合、水分や塩分等の摂り方について、主治医に相談すること