

職場における熱中症対策

高温職場における熱中症対策の経験からまとめると
職場における熱中症対策の「決め手」は、下記になります。

- **暑熱暴露時間の低下**

WBGT温度計の温度を基に、作業時間を決める事が大切です。例えば30℃ なら45分、31℃なら30分しか作業をしない。作業を継続するなら、別の作業員と交替し、十分に体を冷やしてから、再度作業を交替するなど、温度による作業時間をこまめに調整する事が、熱中症予防にとっても役立ちます。

- **前日からの体調管理**

前日からの寝不足や深酒は熱中症発生に深く関係があります。始業時の点呼の折に、チェックリストを渡して、体調不良の場合には作業に参加させないなどの配慮が必要です。特に前日の深酒では、作業開始時から脱水状態にありますので問題です。

注：WBGT温度計とは、輻射熱、湿度、気温を勘案して温度計で、〇度と表示されますが、値は気温と異なります。

(資料は環境省ホームページより <http://www.wbgt.env.go.jp/wbgt.php>)

暑さ指数 (WBGT)

=



1

気温の効果

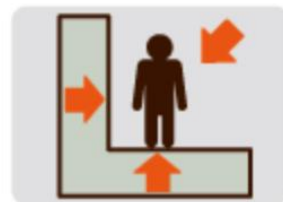
:



7

湿度の効果

:

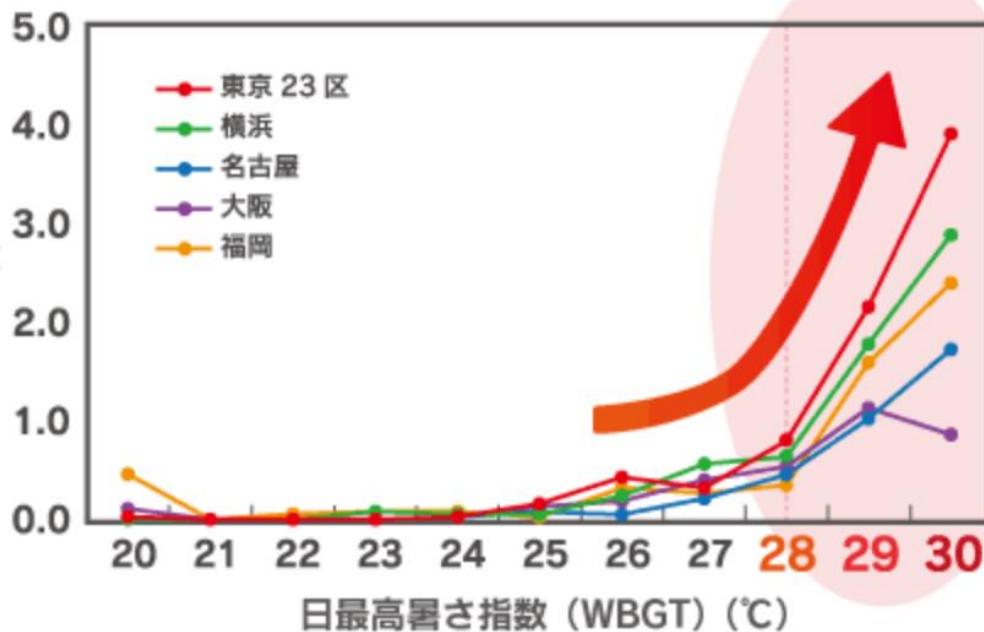


2

輻射熱の効果

WBGTが28℃を超えると
熱中症患者発生率が急増

熱中症患者発生率
(/日/100万人)



● 日常生活に関する指針

温度基準 (WBGT)	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
危険 (31°C以上)	すべての生活活動で おこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28～31°C※)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25～28°C※)	中等度以上の生活 活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25°C未満)	強い生活活動で おこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する 危険性がある。

※ (28～31°C) 及び (25～28°C) については、それぞれ28°C以上31°C未満、25°C以上28°C未満を示します。
日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.3」 (2013) より

● 運動に関する指針

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合は中止すべき。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28℃以上では、熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。 体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休息)	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給)	WBGT21℃以上では、熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21℃未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

(公財) 日本体育協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2013)より