



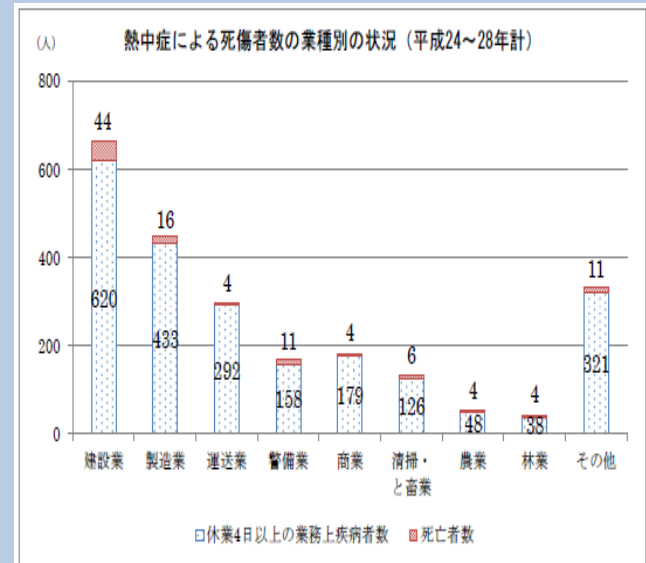
# 健康新聞 H30年 6月号 今村病院

## 職場における「熱中症」について

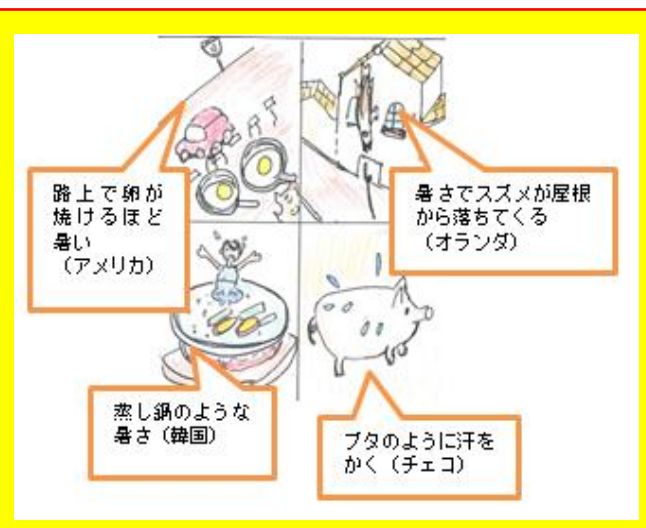
**熱中症**とは、「身体が長く暑熱環境にさらされたために起こる脱水」のことです。

### 職場での熱中症

熱中症の発症が多く報告されている業種は、建設業、製造業、運送業です。昨年に続き、厚生労働省は、平成30年度も「STOP! 熱中症クールワークキャンペーン」を実施しています。



翌月7月は熱中症予防強化月です。



熱中症とは直接関係ないですが、海外の暑さに対する特別な表現を紹介しますね!



かつては、「熱射病」とか「日射病」といった言い方もされていましたが、最近では「**熱中症**」と言う呼び方に統一し、I度(現場で対処可能)、II度(医療機関で受診が必要)、そして重症をIII度(入院が必要)と呼称するようにしています。実際の熱中症は、「①環境」、「②身体」、「③行動」の3つの条件が重なって発症します。

- ①「**環境**」: 気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日差しが強いなど
- ②「**身体**」: 高齢者、乳幼児、肥満、心疾患、高血圧、糖尿病、低栄養状態、飲酒など
- ③「**行動**」: 激しい運動、慣れない運動、長時間の屋外作業、水分補給しにくいなど

暑い環境にいる時の体調不良はすべて熱中症の可能性を考えよう

新分類	症状	治療
I度	めまい 大量の発汗、欠伸、筋肉痛、 筋肉の硬直(こむら返り)、 (意識障害を認めない)	通常現場で対応可能 →冷所での安静、体表冷却、 経口的に水分、Naの補給
II度	頭痛、嘔吐、倦怠感 集中力や判断力の低下 (JCS1以下)	医療機関での診察が必要 →体温管理、安静、十分な水分とNaの補給(経口摂取が困難な時は点滴にて)
III度 (重症)	下記の3つの内いくつかを 含む (1) 中枢神経症状 (意識障害 ≥ JCS2 小脳症状、けいれん発作) (2) 肝、腎機能障害(入院経過観察、 入院加療が必要な軽度の肝または腎障害) (3) 血液凝固異常 急性期DIC診断基準 (日本救急医学会にてDICと判断)	入院加療(場合によっては集中治療が必要) →体温管理(体表冷却に加え、体内冷却、 血管内冷却などを追加)呼吸、循環管理、DIC

日本救急学会熱中症分類 2015

脱水予防には塩飴などを利用して電解質も忘れずに補給するようにしましょう。(スポーツドリンクは、持病がある方は主治医に相談し、カロリー過剰摂取に注意しましょう。)



梅雨も近いこの時期から注意したいのが熱中症です。熱中症は、誰でもなる可能性があります。特に高齢者の発生が多いです。熱中症は、適切な応急処置を行えば、重症にならずに済む場合がほとんどです。しっかり対策を行い、今年の夏を元気に乗り切りましょう!

### 熱中症を予防しよう! 職場をチェックしてみてください。

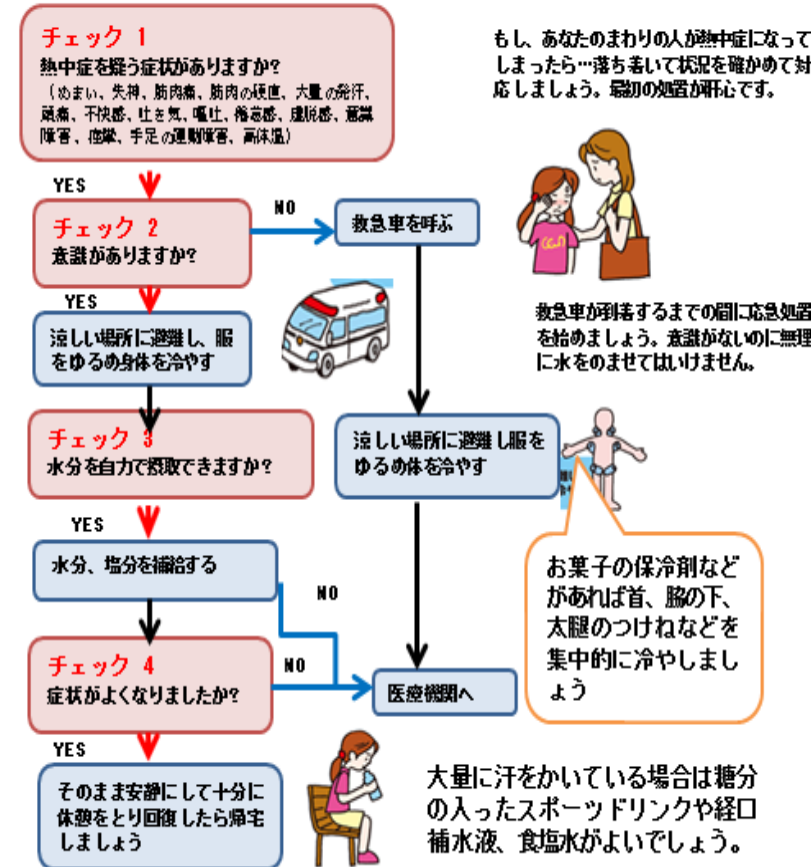
- **暑さ指数(WBGT値)の把握の準備**  
WBGTとは: 気温・湿度・輻射熱、(気流)を取り入れた熱ストレスの評価を行う暑さ指標。JIS規格に適合した暑さ指数計を準備しましょう。
- **作業計画の策定等**  
暑さ指数に応じて、作業の中止、休憩時間の確保などができるよう余裕を持った作業計画を立てましょう。
- **設備対策の検討**  
簡易な屋根の設置、通風又は冷房設備や、ミストシャワーなどの設置により、暑さ指数を下げる方法を検討しましょう。
- **休憩場所の確保の検討**  
作業場所の近くに冷房を備えた休憩場所や日陰などの涼しい休憩場所を確保しましょう。
- **服装等の検討**  
通気性のいい作業着を準備しておきましょう。クールベストなども検討しましょう。
- **教育研修の実施**  
熱中症の防止対策について、教育を行いましょ。
- **熱中症予防管理者の選任及び責任体制の確立**  
熱中症に詳しい人の中から管理者を選任し、事業場としての管理体制を整えましょう。



暑さ指数計



### 熱中症の応急処置(熱中症を疑った時は何をすべきか)



熱中症はまず「疑う」ことが重要です。自分では気づかない間に暑さでかかってしまっていることが多いので、暑熱環境で体調不良の人を見かけたら、周囲の人が声をかけてください。体調不良の症状によって重症度や緊急度を測るべきではありません。症状は一つの目安であって、現場で状態を見極めるのに最も役に立つのは意識がしっかりしているかどうかです。声をかけて反応がいつもと違う、あるいは普通でなければ、意識障害があると考えると救急車を呼びます。たとえ熱中症でなくても、意識がいつもの状態でなければ医療機関への搬送が正解です。逆に、意識がしっかりしていれば涼しい場所に運んでいき、安静にさせて、衣服を緩め、風を送って冷却を始めます。左図を参考に応急処置をされてください。



冷たいところ  
見つけた♡

参考資料名: 厚生労働省平成28年「職場における熱中症による死傷災害の発生状況 安全衛生のひろば」2018年4月号、環境省「熱中症環境保健マニュアル」、日本救急医学会ホームページ「ダイキンホームページ『第20回 現代人の空気感調査』>「東京の夏を検証!」