

平成30年7月10日

第 476 号



防災組合ニュース

THE BOSAI KUMIAI NEWS

URL <http://nichibou.main.jp/> 日本防災設備協同組合 東京都文京区本郷一丁目15番6号
電話 03-3813-9650 (代) FAX 03-3813-9460
事務連絡メール nichiboukyou1@io.ocn.ne.jp 営業連絡メール nichiboukyou2@dune.ocn.ne.jp

社内回覧

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

6 月度理事会の概要 1~4

情 報

◎熱中症を防ぐために

厚生労働省 5~6

◎熱中症になったときには

環境省 7~17

事務局だより

- ・組合情報 18
- ・共済制度について 18
- ・注文は今後も FAX で 18

6 月 度 理 事 会 概 要

召 集 年 月 日 : 平 成 3 0 年 6 月 1 1 日 (月)

開 催 日 時 : 平 成 3 0 年 6 月 2 1 日 (木)

開 催 場 所 : 箱 根 湯 本 ホ テ ル 河 鹿 荘
神 奈 川 県 足 柄 下 郡 箱 根 町 湯 本 6 8 8

理 事 総 数 : 9 人

出 席 理 事 数 : 7 人

(1) 理 事 長 挨 拶

6 月 度 移 動 理 事 会 を 始 め さ せ て 頂 き ま す 。 皆 様 ご 苦 勞 様 で
ご ざ い ま す 。

(2) 業 務 報 告

① 事 務 局 運 営 ・ 渉 外

5 月 2 4 日 (木) 第 5 1 回 通 常 総 会 東 京 ガー デ ン パ レ ス
高 千 穂 の 間

5 月 2 9 日 (火) (一 社) 日 本 火 災 報 知 機 工 業 会 . . . 総 会 ・
懇 親 会 上 野 東 天 紅 広 江 理 事 長 出 席

5 月 3 0 日 (水) 業 務 決 裁 . . . 広 江 理 事 長 (会 社 に て)

5 月 3 1 日 (木) (一 社) 全 国 消 防 機 器 協 会 . . . 総 会 ・
懇 親 会 明 治 記 念 館 広 江 理 事 長 出 席

6 月 4 日 (月) 中 央 会 (竹 田 氏) 訪 問 . . . 決 算 書 関 係 書
類 提 出

6 月 8 日 (金) 業 務 決 裁 . . . 広 江 理 事 長 (会 社 に て)

6 月 1 2 日 (火) 経 営 診 断 . . . 小 出 会 計 (副 所 長)

6月20日(水) 業務決裁 . . . 広江理事長(会社にて)

② 事務局報告

支部会 開催

東京第3・千葉合同支部会

平成30年7月20日(金) 17:00～

上野 海鮮料理薩摩魚鮮

「事業承継」セミナー 開催

平成30年7月24日(火) 13:30～15:30

文京区民センター 2階C会議室

消防設備士乙種第6類(消火器) 受験準備講習会 開催

平成30年8月10日(金) 9:30～16:45

文京シビックセンター 5階B会議室

③ 広報

6月10日 「防災組合ニュース」 475号 発行

④ 教育

「事業承継」のセミナーが7月24日、消防設備士の準備講習会が8月10日に予定をしている。秋には防排煙技術講習会、消防設備士の1類3類の準備講習会も計画したい。準備講習会は甲種にこだわらず乙種の講習を実施しても良いのではないかとの声もあった。

5月24日の総会後の「TIGUARD」実演会の防犯カメラについて契約書を交わす事となった。内容は、組合各社への販売、リースを行う場合は必ず他より安く提供し、組合を通すこと等を明記して、星出弁護士に確認を依頼後、作成する事となった。

⑤ 福利厚生・企画

行事予定

8月11日(土)～15日(水) 事務局夏休み

9月20日(木) 理事会・正副支部長会議・屋形船

10月18日(木)～19日(金) 移動理事会・ホテル河鹿荘

12月20日(木) 理事会・ボーリング大会・忘年会

1月17日(木) 理事会・賀詞交歓会・東京ガーデンパレス

⑥ 財務・共同購買

4月の出足は良かったが、5月は多少苦戦した。今月6月に入り売上は好調でありこのまま維持したい。また現在開催中の「誘導灯」のキャンペーンの反応も良い。

各理事より、キャンペーンをスケジュール化し、事前告知してはどうか等、また、このキャンペーンを外部に対しても発信したらどうかとの意見が出た。

「誘導灯」の外部へのキャンペーンは即実施することで決定。

⑦ 研究・開発部会

「防排煙設備資格制度」について広江理事長より

クリフの役員であった長谷川氏より是非この「防排煙設備資格制度」推進に参加したいとの申し出があった。組合からも参加をしていただける方がいらっしゃるのので、準備委員会を発足させ、ビデオ教材を作成する事からスタート、テキストはできているので、テキストに基づいたビデオ講習会を考えている。

これを進める為の予算、メンバーをどうするかの会議を早急に行う予定でいる。

⑧ 青年部

明日、6月22日(金)の午後3時より文京区民センターにて青年部の総会が開催される。

⑨ 支部運営促進

7月20日(金)に第3支部・千葉支部合同支部会が上野「海鮮料理薩摩魚鮮」にて開催される。事務局より1名、理事より1名の出席を予定している。

各支部への支部会の案内を7月10日までに出す事に決定。

- ⑩ その他の事業について
特になし

(3) 議案の審議

1号議案

新役員役割分担

広江理事長、各理事話し合いにより、役員の割り振りが行われた。

広江理事長 総務

古木副理事長 福利厚生・財務共同購買

松原副理事長 規約・教育・研究開発部会

中島専務理事 財務共同購買・支部運営

永井理事 財務共同購買・支部運営

吉田理事 渉外・研究開発部会・財務共同購買

武藤理事 広報・支部運営・研究開発部会

村田理事 青年部・支部運営・教育

谷口理事 規約・財務共同購買

監事は引き続き、中山さん、佐藤さんをお願いする。

2号議案

支部会・正副支部長会議開催について

支部会の案内を早めに出し、各支部全てが正副支部長会議前には支部会を終了できるようにする。

支部会の議題

1：組合に対する要望事項。

2：今後、キャンペーンを実施するにあたり要望の品目は。

3号議案

特になし

次回理事会予定 平成30年7月19日(木)

文京シビックセンター 5階D会議室

熱中症を防ぐために

～皆さまに取り組んでいただきたいこと～

熱中症の発生は7～8月がピークになります。熱中症を正しく理解し、予防に努めてください。

- 熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。
- 熱中症になった場合も、適切な応急処置により救命することができます。
- 一人ひとりが、熱中症予防の正しい知識をもち、自分の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけ合って、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症とは…

- 高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。
- 気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていないなどの個人の体調による影響とが重なることにより、熱中症の発生が高まります。
- 屋外で活動しているときだけでなく、室内で特に何もしていなくても熱中症を発症し、救急搬送されたり、死亡する事例が報告されています。

急に暑くなった日は特に注意！

室内にいるときも注意が必要！

熱中症の予防法

熱中症の予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です！

水分・塩分補給

- こまめな水分・塩分の補給
(特に高齢者、障害児・障害者の場合、のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給を)

熱中症になりにくい室内環境

- 扇風機やエアコンを使った温度調整
- 室温が上がりにくい環境の確保 (こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など)
- こまめな室温確認、WBGT値(※)の把握

※WBGT値: 気温、湿度、輻射(放射)熱から算出される暑さ指数で、熱中症予防のために運動や作業の強度に応じた基準値が定められています。
「環境省熱中症予防情報サイト」で、観測値(全国で8地点)と予想値(全国各地)を閲覧できます。

体調に合わせた対策

- こまめな体温測定 (特に体温調節機能が十分でない高齢者、障害児・障害者、子ども)
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用 ● 保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却

外出時の注意

- 日傘や帽子の着用 ● 日陰の利用、こまめな休憩 ● 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用 ● 天気の良い日は昼下がりの外出はできるだけ控える

エアコンを使わずに我慢していると熱中症につながる恐れがあります！

熱中症が疑われる人をみかけたら…

1. 涼しい場所へ避難させる
2. 衣服を脱がせ、身体を冷やす
3. 水分・塩分を補給する

自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急隊を要請しましょう！

注意していただきたいこと・お願いしたいこと

①暑さの感じ方は人によって異なります！

- 人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して、暑さに対する抵抗力（感受性）は個人によって異なります。
- 自分の体調の変化に気をつけ、暑さの抵抗力に合わせて、万全の予防を心がけましょう。

②高齢の方は特に注意が必要です！

- 熱中症患者のおよそ半数は高齢者（65歳以上）です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調節機能も低下しています。
- のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給をしたり、暑さを感じなくても扇風機やエアコンを使って温度調整をするように心がけましょう。

③まわりが協力して、熱中症予防を呼びかけ合うことが大切です！

- 一人ひとりが周囲の人に気を配り、熱中症の予防を呼びかけ合うことで、発生を防ぐことができます。
- 特に、熱中症への注意が必要な高齢者、障害児・障害者や子どもについては、周囲が協力して注意深く見守るようにしましょう。

④節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください！

- 夏期の電力不足に対して節電の取り組みが求められていますが、節電を意識しすぎるあまり、健康を害することのないようご注意ください。
- 気温や湿度の高い日には、決して無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用するようにしましょう。

熱中症情報に関するホームページ

●熱中症環境保健マニュアル、熱中症予防リーフレット、予防カード、暑さ指数（WBGT）予報ほか

- ◇環境省 熱中症情報 http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/
熱中症予防情報サイト <http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/index.html>

●天気予報、気象情報、異常天候早期警戒情報ほか

- ◇気象庁 熱中症に注意 <http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>
異常天候早期警戒情報 <http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>

●健康のために水を飲もう推進運動

- ◇厚生労働省 健康のために水を飲もう推進運動 <http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/>

●職場における熱中症予防対策

- ◇厚生労働省 職場における労働衛生対策 <http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei02.html>

●全国における熱中症傷病者救急搬送に関する情報

- ◇消防庁 熱中症情報 http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html

II

熱中症になったときには

1. どんな症状があるのか
2. どのようなときに熱中症を疑うか
コラム 「熱けいれん」と「熱失神」
3. 熱中症を疑ったときには何をすべきか
4. 医療機関に搬送するとき
コラム “どこを冷やすか？”

1. どんな症状があるのか

1. どんな症状があるのか

重症度（救急搬送の必要性）を判断するポイント

- ・意識がしっかりしているか？
- ・水を自分で飲めるか？
- ・症状が改善したか？

搬送時、応急処置の際は、必ず誰かが付き添いましょう

熱中症の症状があったら、涼しい場所へ移し、すぐに体を冷やしましょう。

本マニュアルでは、熱中症を「暑熱障害による症状の総称」として用いています。「暑熱環境にさらされた」という状況下での体調不良はすべて熱中症の可能性があります。軽症である熱失神は「立ちくらみ」、同様に軽症に分類される熱けいれんは全身けいれんではなく「筋肉のこむら返り」です。どちらも意識は清明です。中等症に分類される熱疲労では、全身の倦怠感や脱力、頭痛、吐き気、嘔吐、下痢等が見られます。最重症は熱射病と呼ばれ、高体温に加え意識障害と発汗停止が主な症状です。けいれん、肝障害や腎障害も合併し、最悪の場合には早期に死亡する場合があります。

日本救急医学会では2000年以降、また、熱中症の重症度を「具体的な治療の必要性」の観点から、I度（現場での応急処置で対応できる軽症）、II度（病院への搬送を必要とする中等症）、III度（入院して集中治療の必要性のある重症）の分類を導入しました（表2-1）。

重症度を判定するとき重要な点は、意識がしっかりしているかどうかです。少しでも意識がおかしい場合

表2-1 熱中症の症状と重症度分類

分類	症状	症状から見た診断	重症度
I度	めまい・失神 「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬時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。	熱失神	
	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います。発汗に伴う塩分（ナトリウム等）の欠乏により生じます。 手足のしびれ・気分の不快	熱けいれん	
II度	頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らない等があり、「いつもと様子が違う」程度のごく軽い意識障害を認めることがあります。	熱疲労	
III度	II度の症状に加え、 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、体にガクガクとひきつけがある（全身のけいれん）、真直ぐ走れない・歩けない等。 高体温 体に触ると熱いという感触です。 肝機能異常、腎機能障害、血液凝固障害 これらは、医療機関での採血により判明します。	熱射病	

（日本救急医学会分類2015より）

には、II度以上と判断し病院への搬送が必要です。「意識がない」場合は、全てIII度（重症）に分類し、絶対に見逃さないことが重要です。また、必ず誰かが付き添って、状態を見守ってください。

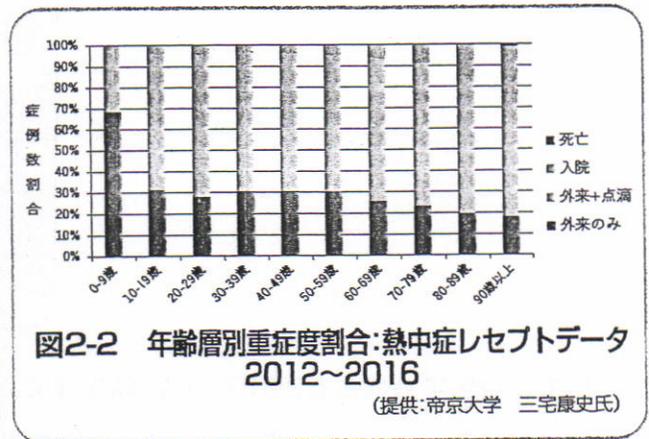
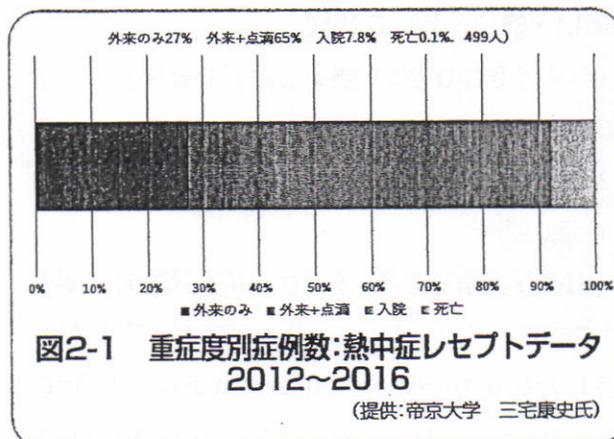
*熱けいれんと熱失神は21頁のコラムも参照

1. どんな症状があるのか／2. どのようなときに熱中症を疑うか

熱中症を表2-1のようにⅠ度からⅢ度に分類することにより、①熱中症の重症度について、一般の方々にも熱疲労等とむずかしい言葉によらずに理解することができ、②重症化の予防と早期発見、応急処置の開始に役立ち、③介護、スポーツ、教育、労働の各関係者にも理解しやすくなります。

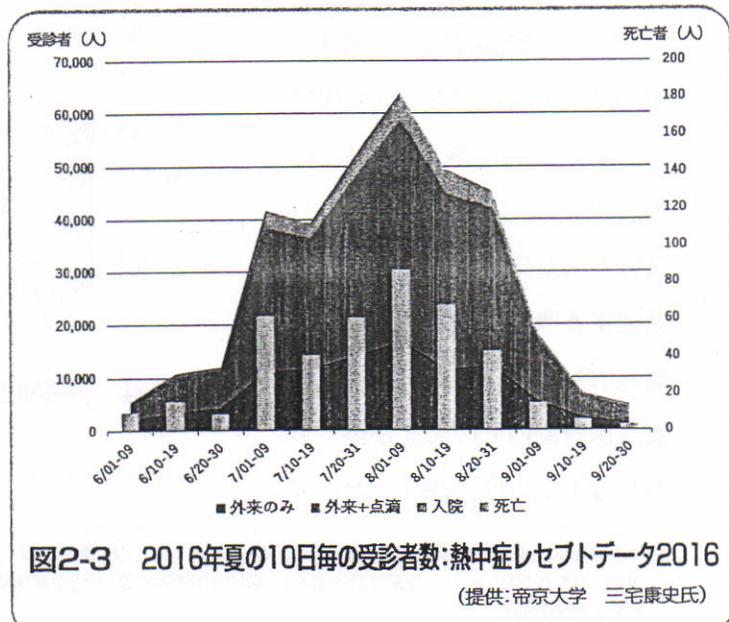
Ⅰ度の症状があれば、すぐに涼しい場所へ移し体を冷やすこと、水分を自分で飲んでもらうことが重要です。そして誰かがそばに付き添って見守り、意識がおかしい、自分で水分・塩分を摂れない、応急処置を施しても症状の改善が見られないときはⅡ度と判断し、すぐに病院へ搬送します。医療機関での診療を必要とするⅡ度と入院して治療が必要なⅢ度の見極めは、救急隊員や医療機関に搬送後に医療者が判断します。

厚生労働省が管轄する診療報酬明細書(レセプト)データで、2012～2016年の6～9月に熱中症の診断で医療機関に掛かった受診者を重症度別に軽症から4段階に分けた場合、最も軽症の外来受診のみ(27%)、外来受診+点滴治療(65%)、入院(7.8%)、そして最重症の死亡(0.1%、421人)でした(図2-1)。これを年齢層別に見ると、高齢になるほど、入院、死亡の割合が増えていました(図2-2)。



2. どのようなときに熱中症を疑うか

図2-3は2016年夏の例ですが、梅雨の合間に急激に暑くなった時期(7月上旬)や、7月下旬の梅雨明け直後から8月いっぱい夏の盛夏に掛けて多くの熱中症患者が医療機関を受診し、特に入院や死亡の重症例が多く発生しました。



2. どのようなときに熱中症を疑うか

環境因子

- ・ 気温が高い、湿度が高い
- ・ 風が弱い、日差しが強い
- ・ 照り返しが強い、みくしゃ輻射熱*が強い
- ・ 急に暑くなった

※温められたアスファルト道路やコンクリートの壁等からの放射によって伝わる熱

熱中症の危険信号として、右のような症状が生じている場合には積極的に重症の熱中症を疑うべきでしょう。

熱中症の危険信号

- ・ 高い体温
- ・ 赤い・熱い・乾いた皮膚
(全く汗をかかない、触るととても熱い)
- ・ ズキンズキンとする頭痛
- ・ めまい、吐き気
- ・ 意識の障害
(応答が異常である、呼びかけに反応がない等)

日本救急医学会による2017年夏に熱中症で入院した症例からの検討(Heatstroke STUDY2017: HsS2017)*では、肉体労働、スポーツ中の熱中症は、主に屋外で生じており、スポーツ中の熱中症は10代の若者に多く、肉体労働中では40代をピークに80代まで発生しています。日常生活では、60～80歳台を中心に50～90代に幅広く圧倒的に多く発症し、散歩、草むしり、自転車乗車中、バス停でのバス待ち時間等屋外で発症するほか、屋内での家事、飲酒、店番中等にも発症しており、屋外より屋内での発症が多くなります(図2-4)。図2-5と図2-6

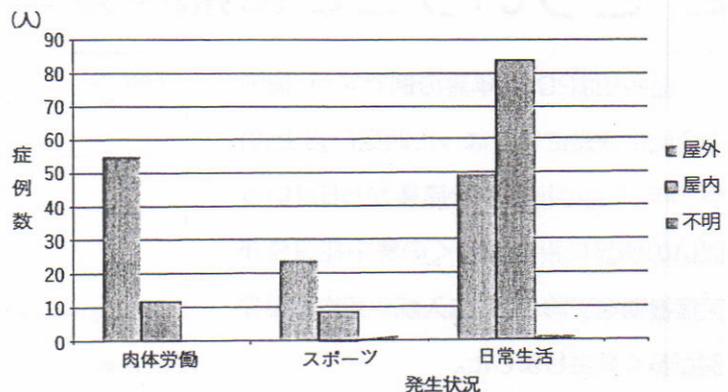


図2-4 熱中症入院例の発生状況と発生場所(2017年)

(出典:平成30年 日本救急医学会)

* 日本救急医学会【熱中症に関する委員会】が、2006年より隔年の夏期に全国の救急医療機関に搬送された熱中症症例を収集し、日本における熱中症の実態、特徴、重症度、合併症、後遺症等を調査し、適切な診断と治療、予防の確立に資する研究目的に実施しており、他のデータに比べ重症熱中症の構成率が高い特徴である。

コラム 「熱けいれん」と「熱失神」

を合わせて考えると、10代のスポーツでは男女ともに発生し、肉体労働者は男性が圧倒的に多いことがわかります。高齢者では女性が徐々に数を増しており、日常生活では、男女ともに発生していると考えられます。

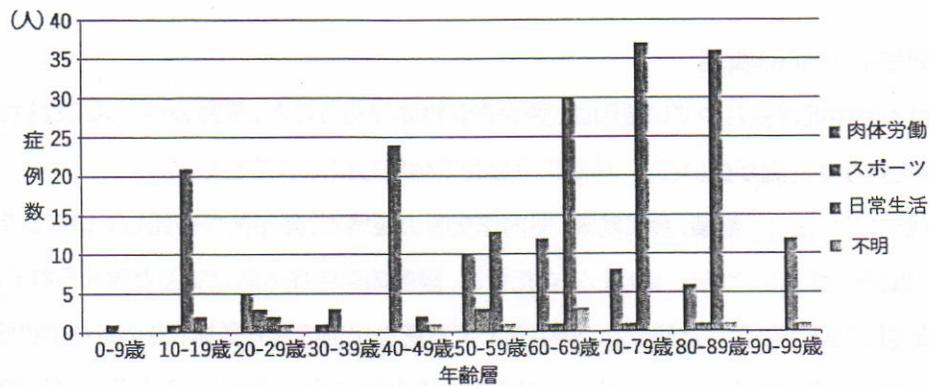


図2-5 熱中症入院例の年齢層別発生状況(2017年)

(出典:平成30年 日本救急医学会)

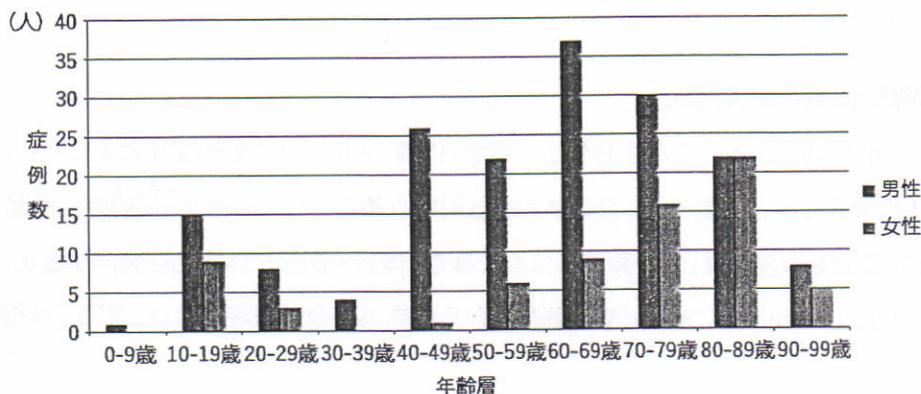


図2-6 熱中症の男女別年齢層別入院数(2017年)

(出典:平成30年 日本救急医学会)

コラム 「熱けいれん」と「熱失神」

小さい子どもが自宅で熱を出しひきつけを起こすのは「熱性けいれん」ですが、熱中症でも「熱けいれん」という診断名があります。これはてんかん等の全身のけいれん発作ではなく、暑さと疲労と脱水が重なって筋肉の一部(ふくらはぎ等)が「こむら返り」を起こすことを指します。

また「失神」とは、突然意識を失ってパタンと倒れることですが、「熱失神」は、暑さのせいで一瞬の「立ちくらみ」が起きることを指します。

どちらも熱中症の初期のサインとして重要です。これらが起こったら、すぐに涼しい場所で休み、冷たい水分やスポーツドリンクを摂りましょう。

5. 労働環境での注意事項

5. 労働環境での注意事項

(1) 職場における熱中症の特徴

① 熱中症を生じやすい職場

職場における熱中症が生じやすい要因は、炉や高温物体があること、周囲のペースに合わせなければならないこと、身体を動かす時間が長いこと、体調に合わせて休憩しにくいことです。

1960年代までは、鉱山、紡績、金属精錬、船内作業等の職場で、熱中症が多発していました。その後、栄養状態が改善し、機械化が進み、冷房も普及してきたため、重度の熱中症は激減すると考えられていました。

しかし、職場に空調が普及した現在も、熱中症による死亡災害の発生数は、高止まりの状態です(図3-16)。体温が上昇しやすい午後の2～5時に死亡者数のピークが認められます(図3-17)。高齢者に限らず若年者も犠牲になっています(図3-18)。建設業が過半数で、交通警備業、農業、林業等屋外での作業で多くなっています(図3-19)。暑い現場での作業を開始した初日が最も多くなっています(図3-20)。また、北日本を含む全国で発生しています(図3-21)。

② 作業環境や作業の注意事項

熱中症を予防するには、熱中症を生じやすい環境、作業、人に分けて検討するとよいでしょう。

まず、環境の要因には、高温、多湿、発熱体から放射される赤外線による熱(輻射熱)、無風(または熱風)があります。特に、多湿な環境では、汗が蒸発しにくくなり、体温の調節には無効な発汗が増えて、脱水状態に陥りやすくなります。したがって、太陽光や高温物体からの赤外線を屋根等で遮り、風通しは確保するように工夫します。

次に、作業時の要因には、暑さに慣れていない時期、高い身体負荷、長時間連続で休憩の少ない作業、通気性や透湿性の悪い衣服や保護具の着用等があります。特に、化学防護服を着て行う作業では、汗がほとんど蒸発せず、体温が上昇しやすくなります。したがって、梅雨明けや休み明けの急に暑くなった時期は、なるべく連続作業を減らして休憩の頻度を増やし、休憩中に体温を正常化し、脱水を予防できるよう工夫します。

③ 体調や健康状態の注意事項

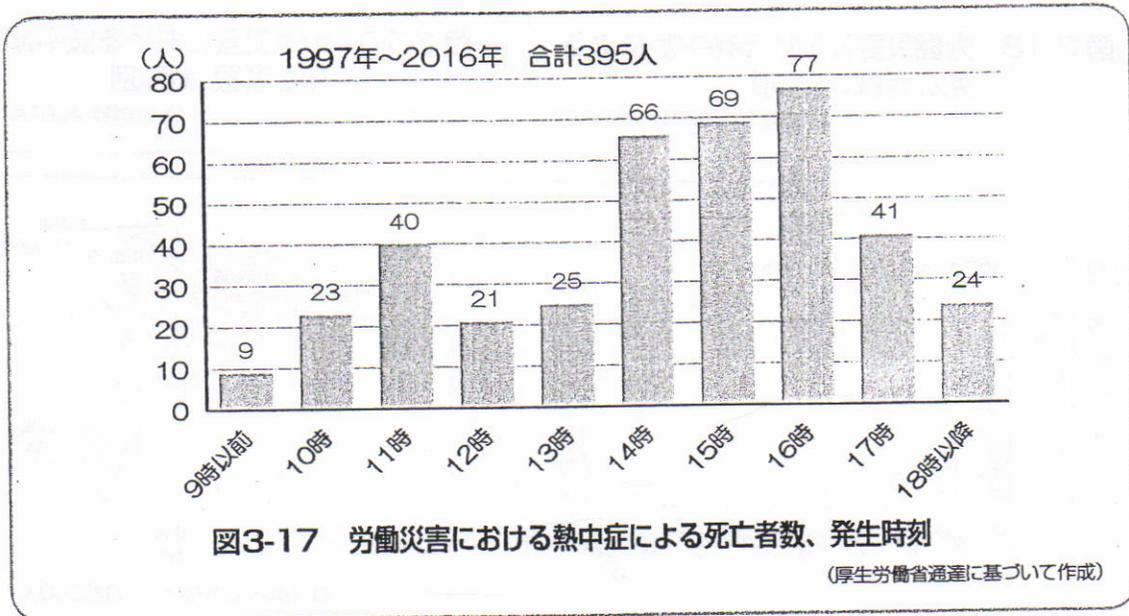
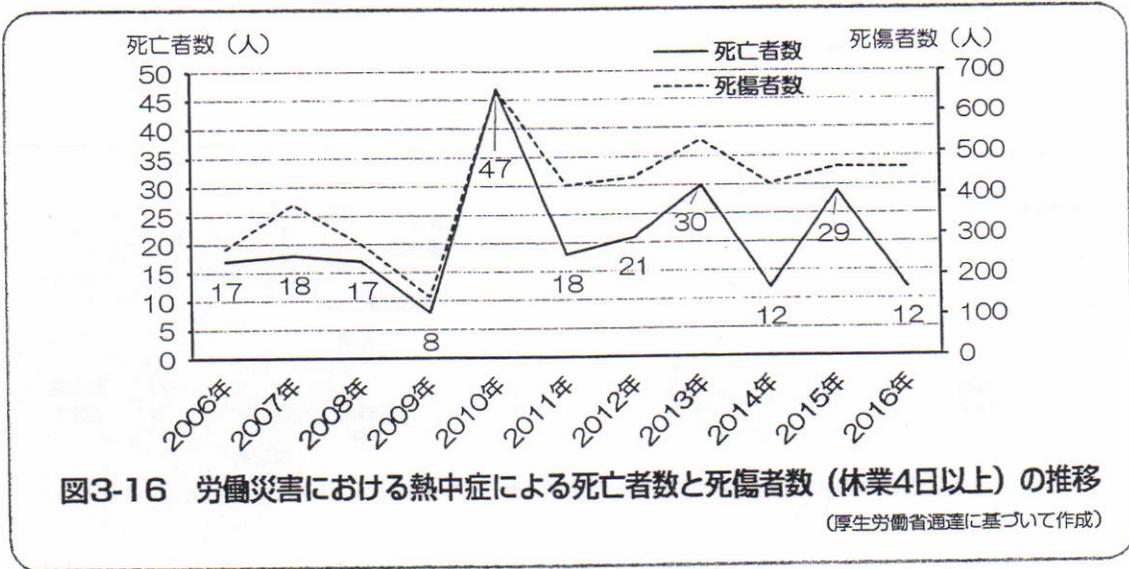
熱中症の発生には体調や健康状態が大きく影響します。

暑さへの慣れ(順化)には数日から一週間かかります。それまでは汗を上手にかけず、体温が上がりやすいので要注意です。睡眠不足等で体温が正常化しないまま翌日の仕事を始めるのは不適切です。そして、脱水や食事抜きのまま仕事をするのは非常に危険です。体調を正直に申告できるような雰囲気を作り、体調不良の場合は暑いところでの作業はやめさせ、食事や飲料を摂って体調が回復してから従事させましょう。

血糖値が高いと血管拡張が妨げられ尿量も増えるので、脱水状態を生じやすくなります。皮下脂肪が厚い人

5. 労働環境での注意事項

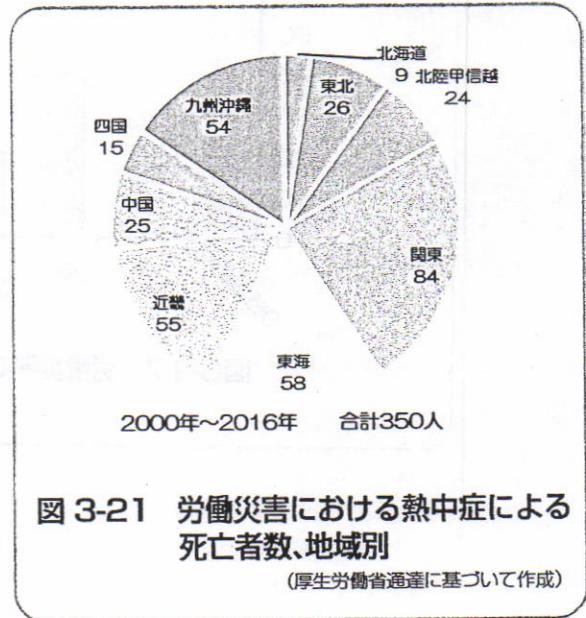
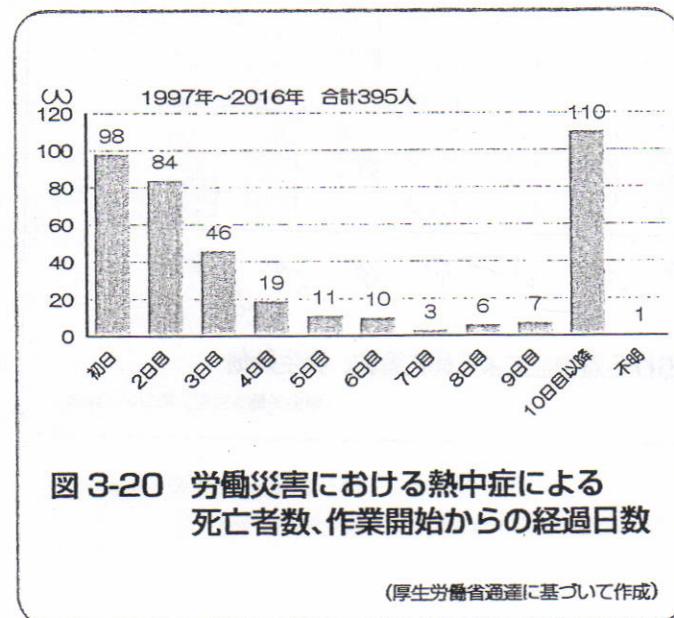
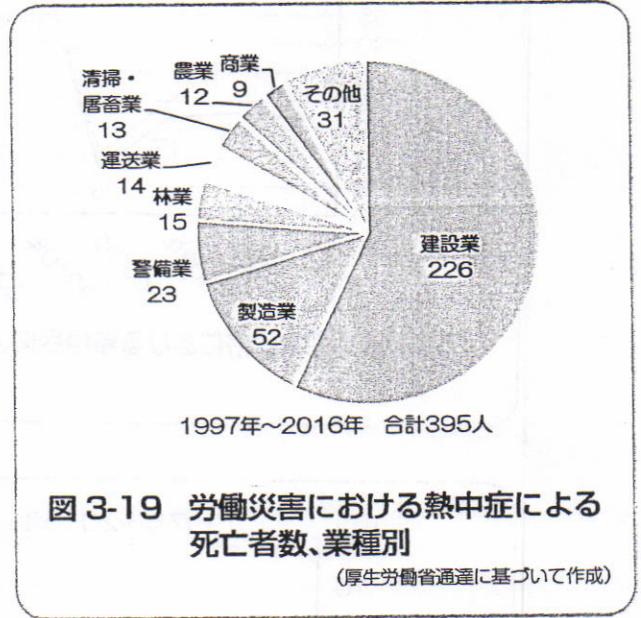
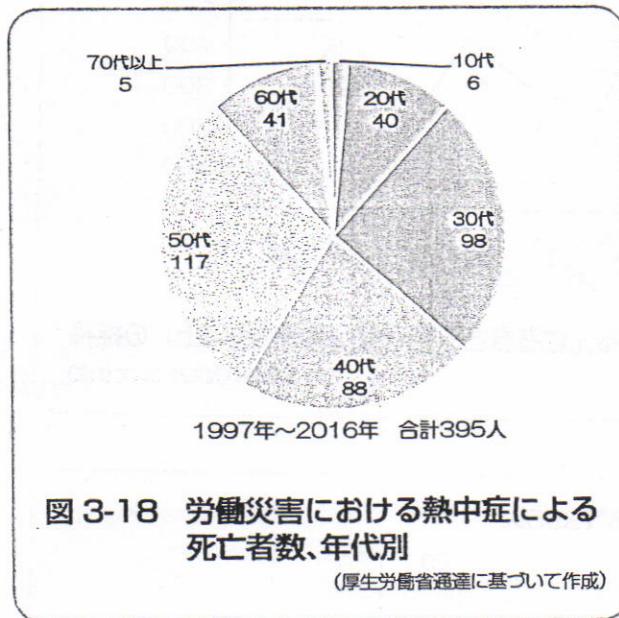
は、体表面から熱を放散しにくくなります。高血圧や精神疾患等の治療のために処方される薬には、尿量を増やしたり汗が出にくくなったりするものもあり、熱中症を生じやすくなります。かぜ等の発熱や下痢等の脱水も熱中症を助長します。持病や内服薬と暑熱作業との関係は、必ず主治医に確認するようにしましょう。



5. 労働環境での注意事項

被災者は、必ずしも高齢の労働者に集中しておらず、30歳代から50歳代で多く発生しています(図3-18)。業種別にみると、建設業が約2/3を占めていますが、製造業、警備業、林業、運送業等でも発生しています(図3-19)。

そして、作業開始の初日が最も多く、初日からの3日間で約2/3を占めていることは大きな特徴です(図3-21)。



5. 労働環境での注意事項

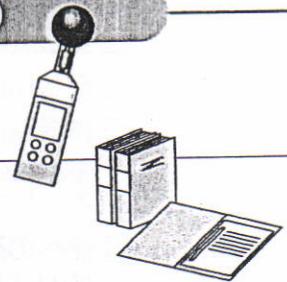
(2) 職場における熱中症の予防について

厚生労働省労働基準局は、「職場における熱中症の予防について」(平成21年6月19日付け基発第0619001号)を公表する等、WBGT基準値を示して、これを超える場合には職場における熱中症予防対策を行うよう指導しています。

熱中症予防対策の準備 (主に4月以前)

 暑さ指数 (WBGT値) の把握

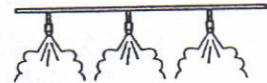
JIS規格「JIS B 7922」に適合した暑さ指数計を準備しましょう。

 作業計画の策定等

暑さ指数に応じて、作業の中止、休憩時間の確保等ができるよう余裕を持った作業計画をたてましょう。

 設備対策の検討

簡易な屋根の設置、通風又は冷房設備や、ミストシャワー等の設置により、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等の涼しい休憩場所を確保しましょう。

 服装の検討

通気性のいい作業着を準備しておきましょう。クールベスト等も検討しましょう。

 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。

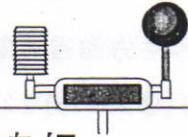
5. 労働環境での注意事項

熱中症予防対策（主に5月～9月）

ステップ
1

☐ 暑さ指数（WBGT値）の把握

JIS規格に適合した暑さ指数計で指数を測りましょう。



ステップ
2

熱中症予防対策として準備した事項を実施するとともに、測定した暑さ指数に応じて次の対策を取りましょう。

☐ 暑さ指数を下げるための設備の設置

☐ 休憩場所の整備

☐ 涼しい服装等

☐ 作業時間の短縮

暑さ指数が高いときは、作業の中止、こまめに休憩をとる等の工夫をしましょう。

☐ 熱への順化

暑さに慣れるまでの間は十分に休憩を取り、1週間程度かけて徐々に身体を慣らしましょう。

☐ 水分・塩分の摂取

のどが渇いていなくても定期的に水分・塩分を取りましょう。

☐ 健康診断結果に基づく措置

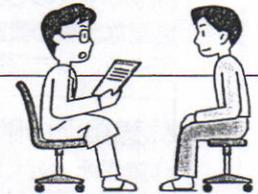
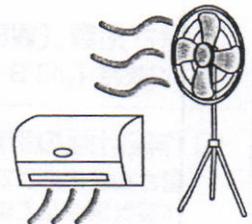
①糖尿病、②高血圧、③心疾患、④腎不全、⑤精神・神経関係の疾患、⑥広範囲の皮膚疾患、⑦感冒、⑧下痢等があると熱中症にかかりやすくなります。医師の意見をきいて人員配置を行いましょう。

☐ 日常の健康管理等

睡眠不足や前日の飲みすぎはないか、また当日は朝食をきちんと取ったか。管理者は確認しましょう。

☐ 労働者の健康状態の確認

作業中は管理者はもちろん、作業員同士お互いの健康状態をよく確認しましょう。



ステップ
3

熱中症予防管理者は、暑さ指数を確認し、巡視等により、次の事項を確認しましょう。

☐ 暑さ指数の低減対策は実施されているか

☐ 各労働者が暑さに慣れているか

☐ 各労働者の体調は問題ないか

☐ 作業の中止や中断をさせなくてよいか

☐ 各労働者は水分や塩分をきちんと取っているか

☐ 異常時の措置

あらかじめ、近くの病院の場所を確認しておき、少しでも異変を感じたらすぐに病院へ運ぶか、救急車を呼びましょう。

参考：「職場における熱中症予防対策」

(<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html>)

コラム 職場における熱中症が発生するメカニズム

仕事は筋肉で熱が生まれています(熱産生)。その時、汗の乾きにくい高温・多湿な環境(風通しの悪い炎天下、炉等熱い物体の近く、蒸気が立ちこめた場所等)にいますと、それに見合った熱の放散(熱放散)ができず、体温が上昇します(体温上昇)。ところが、仕事では自分の都合で休憩を取ることは許されません。フルマラソンのような2時間を超える活動を何度も繰り返すこともあるでしょう。さらに、作業中は、運動服ではなく、通気性の悪い服装やマスク等の保護具で身体を覆う等することにより、汗の蒸発が妨げられて脱水をおこしやすくなります。

ここで汗を大量にかくと、汗に含まれるナトリウム濃度が上昇して、ナトリウムが急激に失われます。この時、水だけを飲んでいると低ナトリウム血症を生じて、筋肉が収縮しやすくなり、けいれんすることもあります(熱けいれん)。また、皮膚の血管が拡張して血圧が低下すると、脳にまわる血流が減少して、めまい・失神・頭痛・嘔吐等の症状をきたします(熱失神)。二次的に、ミスが発生、生産性や業務の質の低下、事故等を招き、仕事の効率が低下します。やがて、脱水も加わり臓器への血流の悪い状態が続くと、筋肉、消化管、肝臓、腎臓、脳等の機能が低下します(熱疲労)。そして、暑さを我慢しながら仕事に集中していると、いつのまにか体温が上昇してしまい、ついに正常な判断ができなくなり、脳卒中のような突然の意識消失を招くのです(熱射病)。

これらの病態には、個人差が大きく影響します。特に、暑さに慣れていない人、50代以上の人、皮下脂肪が多めの人、糖尿病の傾向がある人、心臓、脳、腎臓、甲状腺等に持病のある人、そして発熱や下痢等の症状のある人は、要注意です。

職場における熱中症の発生を予防するには、暑くなった初日の取組が重要です。作業、環境、時間、服装の4つの要因の中から、現場で改善できるものを探して、直ちに対策を講じましょう。

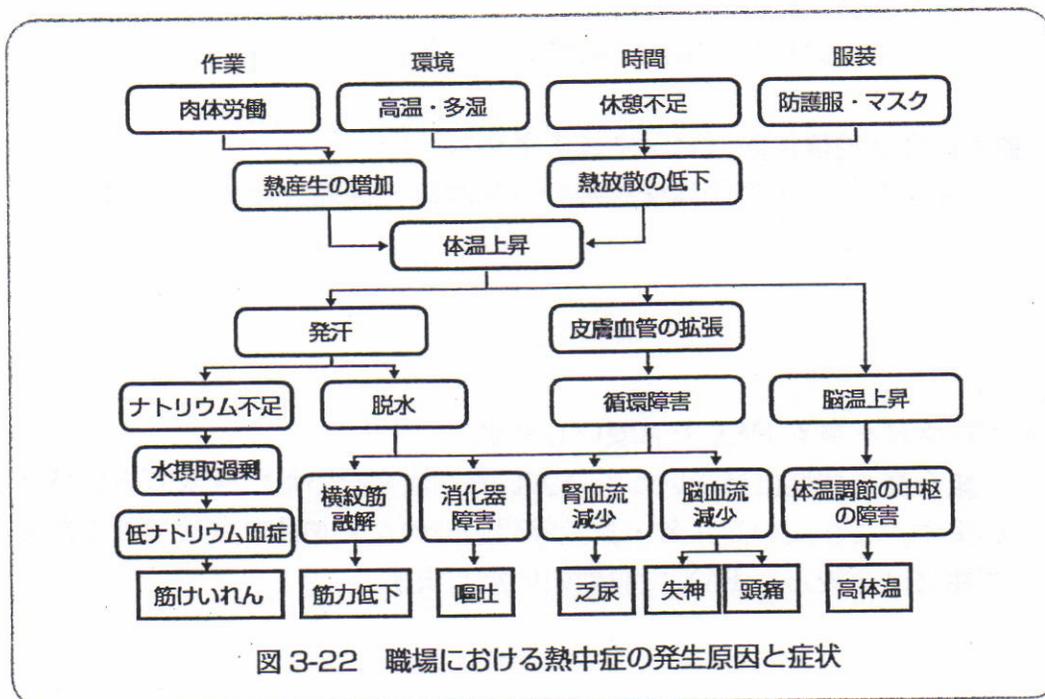


図 3-22 職場における熱中症の発生原因と症状

事務局だより

◎組合員情報

代表者変更 東京第4支部 三立電業有限公司

旧 代表取締役 萩原 勝幸

新 代表取締役 萩原 幸一

(敬称略)

訃報

株式会社オガワ防災会長の小川健二様が平成30年7月9日ご逝去されました。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

◎共済制度について

●消防設備保守・点検・設置工事等の賠償責任保険：

三井住友海上火災保険株式会社（代理店・株式会社サンリビング）と提携しています。請負業者賠償責任保険・生産物（完成工事）賠償責任保険・受託者賠償責任保険がセットになった総合型の保険です。

●自動車共済制度：

関東自動車共済共同組合と提携しています。

●業務災害補償保険（ビジネスJネクスト）：

三井住友海上火災保険株式会社（代理店・株式会社サンリビング）と提携しています。

◎ ご注文は今後も FAX でお願いします。

組合員の皆様には、いつも FAX でご注文をいただき誠にありがとうございます。ご注文の商品名・数量等間違いのない納品をさせて頂くために、ご注文は今後とも FAX でお願いいたします。