

猛暑への備えを万全に

# 熱中症を 予防するための ポイント

熱中症は重症になると死に至る危険性の高い病気で、ことしは特にコロナ対策も重要です。企業として熱中症を防止するためのポイントを考えます。

合同会社パラゴン

医師・労働衛生コンサルタント

櫻澤博文

## 環境管理面で 求められる熱中症対策

### (1) 室内ではエアコンを強風に

換気扇や窓開放で換気しつつ、エアコンをつけるほうが、コロナ対策にもなります。

最近のエアコンは、こまめなオン・オフよりも、つけっぱなしのほうが電気代は安く済みます。

また、風速が毎秒1メートル上がるごとに、体感温度は1度下がるので、強風設定にしたうえで、

温度スイッチの調整を行なうほうが環境負荷も軽減できます。

### (2) 室外では「熱中症警戒アラート」に注意する

これまで酷暑日にテレビをつけると、「高温注意情報」のテロップが流れていました。

その「高温注意情報」が、ことし7月より関東甲信地方1都8県で先行して、残りの道府県では来年から「熱中症警戒アラート」に切り替わります。

気象庁の定点観測所（アメダス

ポイント）のいずれかで、暑さ指数（WBGT値）が33℃を超えることが予測された段階で「不要・不急の外出は避けましょう」「屋外での作業者は水分をこまめに補給し多量に汗をかけた場合は塩分も補給するなど、熱中症に対して十分な対策をとってください」といった警報が示されますので、それらに則った管理を徹底します。

初年度は報道、防災無線、手旗信号、FAX、電子メールでの通知が主ですが、アプリやデジタルサイネージを介してのアラートも予定されています。

なお、暑さ指数とは、単に気温だけではなく、日射（日差しの下は苦しい！）、輻射（照り返しがある）、風（強い！）、湿度（ジメジメしている！）も加味した、人の暑さの感覚を反映した指数です。このWBGT値が測定できる温度計は数多く販売されています。屋内外問わず、建設業、製造業、運送業、商業、警備業といった、例年、熱中症による死傷者数を3桁も出している業種での現場では、特に測定のうち、対策をとるよう推奨されていました。

しかしながら、実際の温度より低値で示されることが誤解を生み

かねず、より熱中症の危険性をわかりやすく示す必要性が指摘されていたため、今回の措置がとられました。

## 業務管理面で 求められる熱中症対策

### (1) 状況をみてマスクを外す

新型コロナウイルス感染症に伴う新しい生活様式に基づき、平時よりマスクの着用が求められています。

ただし、暑熱下において他人と2メートル以上の十分な距離が確保できる場合には、マスクは外して構わないこととされています。

暑熱下でなくても、息苦しさや圧迫感を感じた場合には、他人と2メートル以上の十分な距離を確保できるような工夫（電車に乗り中であれば降車する）を講じたうえで、マスクは外して構いません。

### (2) マスクから鼻腔を出す

マスクは、唾やくしゃみ・咳による感染源の飛散防止のため、鼻と口を覆うようにして着用することが求められています。

暑熱下においてはマスクから鼻腔を出すと、呼吸が楽になりま

図表1  
環境省におけるクールビズの服装の可否

	クールビズ	スーパー クールビズ (6月1日～)
ノーネクタイのワイシャツ	○	○
ジャケット	(○)	○
半袖シャツ	○	○
かりゆしシャツ	(○)	○
ポロシャツ	×	○
アロハシャツ	×	○
Tシャツ	×	△
ランニングシャツ	×	×
チノパン	(○)	○
ジーパン	×	△
ハーフパンツ	×	×
スニーカー	×	○
サンダル	×	△

図表2 指先でわかる脱水症のサイン



暑熱下では大量の発汗により、水分と塩分が失われます。このとき、失った水分と塩分を適切に補給できないと脱水状態になります。めまい、失神、立ちくらみ、こむら返りを例とした筋肉の痛み・硬直（熱痙攣）などの症状が出たときには、すでに軽度の熱中症を発症しています。

さらにガンガンする頭痛、気分不良・不快感、倦怠感、脱力感、吐き気・嘔吐など「熱疲労」の症状も確認されたら、中等度の熱中症です。

## (2) 自分でわかる初期サイン

理想は1時間に1度、最低2時間に1度は尿意をもよおすくらいの飲水を心がけましょう。

## (5) 1時間に1度尿意をもよおすペースで水分摂取を

朝食時、お椀1杯のみそ汁を摂取しましょう。みそ汁1杯には、市販の電解質飲料1リットルに相当するだけの電解質（ナトリウムやカリウム）が含まれています。

## (4) 朝食にはみそ汁を

朝食時、お椀1杯のみそ汁を摂取しましょう。みそ汁1杯には、市販の電解質飲料1リットルに相当するだけの電解質（ナトリウムやカリウム）が含まれています。

## (3) 起床後はコップ1杯の飲水を

朝目覚めたらコップ1杯の水分を摂取しましょう。朝方は脱水状態が進んでいることがあります。

米軍では1日当たり体重に0・06をかけた量の水分を、食事を含

## (1) 予防に勝る治療なし

健康管理面から求められる熱中症対策

とよいでしょう（図表1）。

## (4) クールビズを推進する

これまで以上に、通気性のよい白色系の素材を選びましょう。

環境省が推奨する「スーパークールビズ」も取り入れるようにするとよいでしょう（図表1）。

## (3) 休憩時間・場所を確保する

接客サービス等、見栄えのよさを提供することがサービスの一環と位置付けられる職場では、マスクから鼻腔を出すことも許されません。そのような職場では、次の工夫を加えましょう。

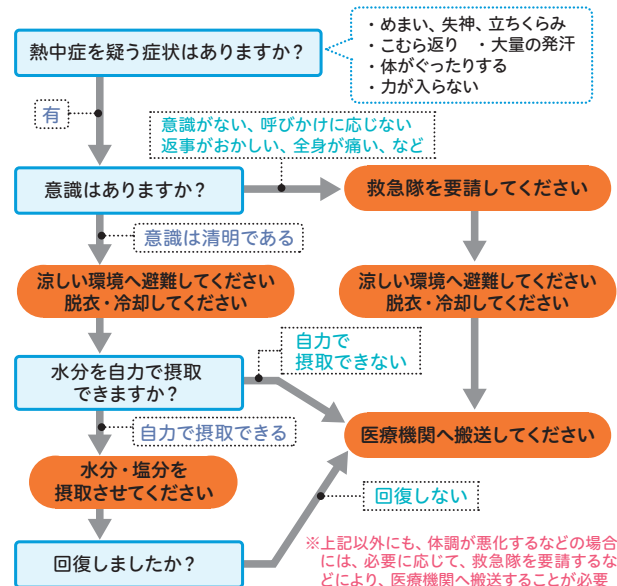
・より多くの休憩時間を確保する  
・他人との距離が最低1メートル以上確保でき、マスクを外すことが可能な休憩室を設ける  
・人手不足等でこれらの対策を講

図表3 尿の色による脱水症状判定チャート



※ <http://www.urinecolors.com/dehydration-chart.pdf>

図表4 熱中症の救急処置（現場での応急処置）



※ 厚生労働省労働基準局・都道府県労働局・労働基準監督署「熱中症を防ごう!」

### ① 大量の発汗

大量の発汗は危険信号です。緊張を強いられる場合にあっても同様です。「暑いから汗をかくのは当たり前」と考えないでください。いつもより多く発汗しているときは脱水症状を疑いましょう。

### ② 指先で判別

中指か人差し指の爪を、白くするまで親指で押してみましょう。2〜3秒経過しても赤味が戻らない場合には脱水が進んでいます（前ページ図表2）。汗をかく環境では、こまめに爪の反応を確認して、飲水を常態化しましょう。

### ③ 尿の色で判別

日ごろから、自身の尿の色を確

認しておきましょう。図表3にある色を目安に、黄色が濃くならないように飲水を心がけましょう。

### ④ 体重で判別

外出の前後や仕事の前後に体重計に乗って、体重が変化しない程度に飲水を心がけましょう。これはアスリートが実行している方法でもあります。

## 熱中症が疑われたら

### (1) 熱中症の特徴

体温調節機能が乱れて体外への熱の放出ができなくなり、体温が上

### (2) 熱中症の救急処置（図表4）

昇します。また、急激な発汗により、体内の水分と塩分が失われ、体液のバランスが崩れます。重度になるとさまざまな臓器に異常が出て、死に至ることもあります。一昨年の夏には全国で1500人以上（うち職場では28人）が熱中症で死亡しました。新型コロナウイルスによる日本での死亡者数が7月2日時点で976人であることと比べると、恐ろしさが伝わるでしょう。

意識を確認し、意識がない場合

### (3) 救急処置を身につけておく

さらに、「経口補水液」を摂取させ、必ず誰かが付き添うようにしてください。放置死は全国で複数例確認されています。

あらかじめ、職場の近くの消防署や医療機関の所在地と連絡先を把握するとともに、緊急連絡網を作成し、関係者へ周知しておくことも大切です。

消防署は、救命訓練法を教えに来てくれる場合もあります。また、「経口補水液」を製造するメーカーによっては、その有効活用方法をデモンストレーションしてくれるところもあります。いざというときに備えて、これらを従業員に受講させるとよいでしょう。