

ならないために、 なってしまった ときに 今夏の熱中症対策

日本気象協会によると、昨年は「統計開始以来最も暑かった夏」でした。ことしも猛暑になると予報されています。今夏に向けての熱中症対策と、なってしまった場合の対処法を解説します。



編集部

暑熱順化する

暑熱順化とは、一言でいえば身体を暑さに慣れさせ、汗をかきやすくすることです。

暑熱順化ができていると、
●皮膚の血流量が増えやすく、体内の熱を放射しやすい
●汗に含まれる塩分が少なくなり、ナトリウム等を失いにくくなる

●体温が上昇しにくくなる
●の状態に身体がなり、熱中症になりにくくなります。

暑熱順化に有効な対策としては、実際に気温が上がり熱中症の危険性が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが重要だとされています。

日常生活での対策として有効なのは、以下のとおりです。

- ① **ウォーキング、ジョギング**
通勤時にひと駅分歩いたり、ジョギングするなど、意識して汗をかくようにしましょう。
目安として、ウォーキングは1回30分、ジョギングは1回15分、頻度は週5日程度です。
- ② **サイクリング**
通勤や買い物など、日常生活に自転車を取り入れましょう。

目安として、時間は1回30分、頻度は週3回程度です。

③ **筋トレ・ストレッチ**
室内でも筋トレやストレッチで軽く汗をかくことができます。
目安として、時間は1回30分、頻度は週5〜7日程度です。

④ **入浴**
シャワーだけでなく、湯船にお湯をはって入浴しましょう。湯の温度が高めの場合には短め、湯の温度が低めの場合には少し長めに入浴します。入浴の頻度は2日に1回程度です。
いずれの場合も気温、室温に注意し、汗のかきすぎや水分、塩分の不足に気をつけましょう。

暑熱順化は、数日対策を怠ったり、暑さから遠ざかると効果がなくなってしまうと効果が必要で、常に意識することが必要です。

暑さ指数(WBGT)を参考にする

暑さ指数(WBGT)とは、「湿度」「日射・輻射など周辺の熱環境」「気温」の3要素をもとに算出される指標です。熱中症リスクを判断する数値として、運動時や作業時だけでなく、日常生活での指針としても活用されています。

熱中症とは

厚生労働省の「職場における熱中症予防対策マニュアル」によると、熱中症とは、「高温多湿な環境下において、体内の水分および塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、循環調節や体温調節などの体内の重要な調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称」とされています。

主な症状として、めまい、失

神、筋肉の硬直、大量の発汗、吐き気、虚脱感、意識障害、痙攣、手足の運動障害等が現われます。

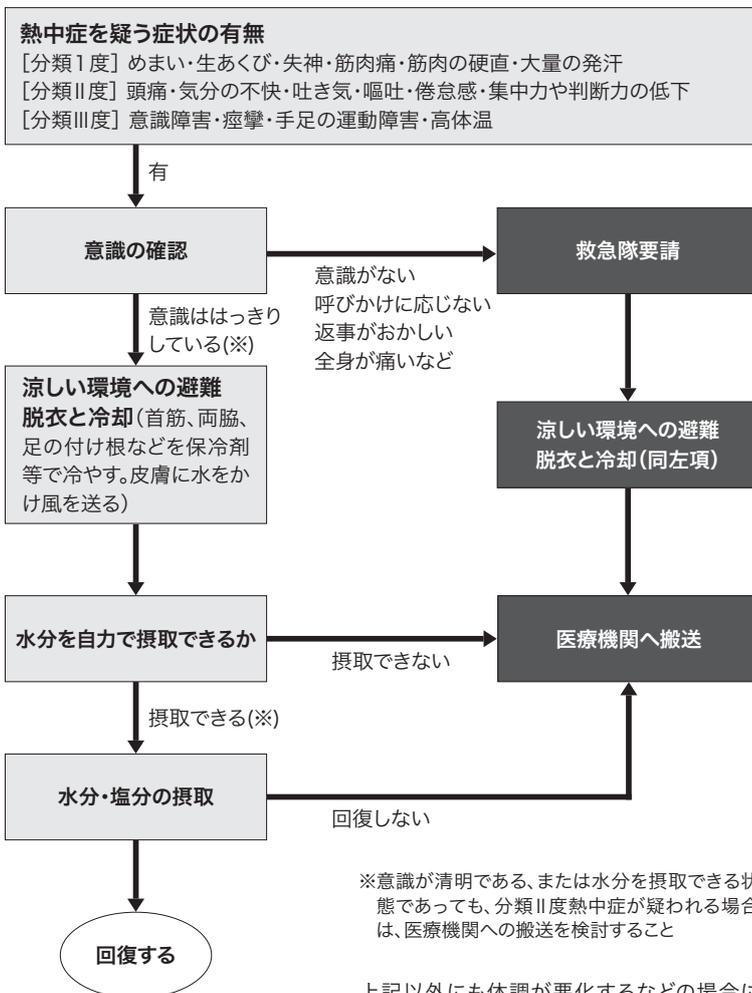
昨夏の職場における熱中症による死傷者は、過去10年間で最多だった2018年の1178人に次ぐ1045人でした(2024年1月11日時点の厚生労働省速報値による)。今夏も猛暑が予報されています。熱中症にならないための、およびなってしまった際の対応策を解説します。

図表1 身体作業強度等に応じたWBGT基準値

区分	身体作業強度(代謝率レベル)の例	WBGT基準値	
		暑熱順化者のWBGT基準値(°C)	暑熱非順化者のWBGT基準値(°C)
安静	・安静・楽な座位	33	32
低代謝率	・軽い手作業(書く、タイピング、描く、縫う、簿記) ・手および腕の作業(点検、組立てまたは軽い材料の区分け) ・腕および脚の作業(通常の状態での乗り物の運転、フットスイッチ等の操作) ・立位でドリル作業(小さい部品)フライス盤(小さい部品) ・2.5km/h以下での平坦な場所での歩き	30	29
中程度代謝率	・継続的な手および腕の作業(釘打ち、盛土) ・腕および脚の作業(トラックのオフロード運転、建設車両の運転) ・腕と胴体の作業(空気圧ハンマーの作業、しっくい塗り、中くらいの重さの材料を断続的に持つ作業、除草、果物および野菜の収穫) ・軽量な荷車および手押し車を押したり引いたりする ・2.5km/h~5.5km/hでの平坦な場所での歩き	28	26
高代謝率	・強度の腕および胴体の作業・重量物の運搬・シヨベル作業・のこぎり作業・硬い木へのかんな掛けまたはのみ作業・草刈り・5.5km/h~7km/hでの平坦な場所での歩き・重量物の荷車および手押し車を押ししたり引いたりする・鋳物を削る・コンクリートブロックを積む	26	23
極高代謝率	・最大速度の速さでのとても激しい活動・斧を振るう・激しくシャベルを使ったり掘ったりする・階段を昇る・平坦な場所でする・7km/h以上で平坦な場所を歩く	25	20

出典 厚生労働省『職場における熱中症予防基本対策要綱』を元に作成

図表2 熱中症の救急処置(現場での応急処置)



出典 厚生労働省『職場における熱中症予防基本対策要綱』を元に作成

WBGT値は温度と同じように°Cで表示されます。28°C以上が厳重警戒値とされ、それを超えると熱中症患者が著しく増加するとされています。

そのため、環境省は、「暑さ指数(WBGT) 電子情報提供サービス」

また作業場には、「日本産業規格に適合した「WBGT値測定器」を備え付け、適宜、作業場のWBGT基準値を確認するようにします(図表1)。

基準値を超える場合は、水

「熱中症警戒アラート」などを配信しています。参考にし、注意するようにしましょう。

また作業場には、日本産業規格に適合した「WBGT値測定器」を備え付け、適宜、作業場のWBGT基準値を確認するようにします(図表1)。

熱中症が疑われたら

暑熱順化していても、WBGT値に気をつけていても、その日の

分・塩分をまめに補給する、休憩時間を増やす、作業時間の短縮あるいは中止を検討する等の対策を講じるようにしましょう。

WBGT値は衣服等によっても補正が加えられるので、詳しくは環境省の「熱中症予防サイト」などを確認してください。

労働者の体調や作業場の状況で、熱中症を疑われる状態になることもあります。

図表2を参考に、「おかしい」と思ったらすぐに判断・対処するように、現場の管理監督者等に周知徹底しましょう。

躊躇せずに救急隊を要請する、医療機関へ搬送する等の対処をすることが、命を救うことにつながります。最新の注意を払い、今夏を乗り越えましょう。