

第6号 2024. 5月号



今からスタート！熱中症予防対策

気候変動の影響により熱中症のリスクが増大しています。熱中症について正しく理解し早めの準備を行いましょう。

◆熱中症とは

体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気です。

◆時期に応じた予防対策

4月～5月 急な暑さに備える

熱中症の暑熱順化^{しょねつじゅんか}→本格的な夏を迎える前に体を慣れさせ発汗しやすい体を作る

6月 梅雨時期の熱中症対策及び暑熱順化

7月～9月 熱中症の予防対策の実施

◆暑さ指数とは（Wet Bulb Temperature）…気温とは異なる指数

WBGT(湿球黒球温度)：熱中症を予防することを目的に1954年にアメリカで提案された指標で ①湿度、②日射・輻射等の周辺熱環境、③気温の3つを取り入れた指標。



暑さ指数(WBGT)	注意事項
31以上： 危険	高齢者は安静状態でも発生する危険性が高い。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する
28以上31未満： 嚴重警戒	外出時は炎天下を避け、室内では室温上昇に注意する。
25以上28未満： 警戒	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。
25未満： 注意	一般的に危険性は少ないが激しい運動や重労働時は発生する危険性がある。

◆熱中症予防情報（注意喚起情報）によるミニ知識

熱中症**特別警戒アラート**とは… 最大級のレベル

都道府県内において全ての暑さ指数情報提供地点における翌日の**日最高暑さ指数(WBGT)が35(予測値)**に達する場合等に発表される。広域的に過去に例のない危険な暑さとなり人の健康に重大な被害が生じる恐れがあるレベルです。自分と周りの人の命を守るため管理者の判断が必要な状況。

熱中症**警戒アラート**とは…第2のレベル

これは翌日・当日の**日最高暑さ指数(WBGT)が33(予測値)**に達する場合に発表される。他人事とは考えずに暑さから自分の身を守りましょう！高齢者や乳幼児等は特に注意し周囲の方の声がけも大切です。詳細は下記の情報サイト QR コードで確認することができます！

引用：環境省ホームページ「熱中症情報サイト」より

5月から9月までは

◆職場の熱中症対策のポイント

「STOP！熱中症クールワークキャンペーン」

蒸し暑い環境

- 高温多湿で無風の屋外作業
- 空調設備のない屋内での作業
- 工作機械等が密集している工場内
- 炎天下・照り返しのある場所

身体負荷の高い作業

- 身体全体の筋力を使う作業
- 長時間にわたる作業
- 自己判断で休憩が取れない作業
- 飲料を摂取しづらい作業

体調がよくない

- 二日酔い
- 寝不足
- 下痢(脱水状態)
- 持病(糖尿病・心臓病)

休憩場所がない

管理体制に不備

予防対策グッズ未使用

熱 中 症

体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温が調節できなくなり、身体の機能が損なわれる

◆熱中症予防行動のポイント

●予防その1 水分・塩分はこまめに補給を！

- ・のどが渇いていなくても、こまめに水分をとる。
- ・大量に汗をかいたときには、体内の塩分も消失します。水分をとらずに塩あめだけなめても効果はありません。

※スポーツ飲料、経口補水液を30分ごとにコップ1杯(200ml)程度飲む。

●予防その2 涼しい所で休憩を！

- ・作業中は、こまめに休憩を取りましょう。
- ・エアコンを使用し、室温と湿度の調整を行いましょう。

28℃を超えると熱中症の危険性が高まります。換気を行う際もエアコンはつけたままにしましょう。



①熱中症予防情報

<https://www.wbgt.env.go.jp/>

②職場における熱中症予防情報

<https://neccyusho.mhlw.go.jp/>



編集後記

気象庁の気象予報ではこの先例年にない暑さがまたやってきそうです。そのため早めの準備に向けての情報提供をさせていただきました。暑さに備えた体づくりのために食事、睡眠、運動を心がけ元気に過ごしていきましょう。今年度も健康に役立つ情報や事業所紹介等発信する予定ですのでどうぞよろしくお願いいたします（事務局担当：伊藤）