

熱中症に要注意!!

- ☀️ 今夏も暑い日が続いています。近年、ヒートアイランド現象や地球温暖化の影響のひとつとして、熱ストレスの増大が指摘されており、これらが熱中症のリスクを高めるといわれています。
- ☀️ 屋外作業が多い建設業では、熱中症の原因となる直射日光下での作業が多いため、十分な熱中症防止対策を実施すると共に、熱中症になったら適切な応急処置が必要です。参考：環境省「熱中症環境保健マニュアル」

熱中症とは・・・

高温高湿環境下で、体温調節や循環機能が障害を受けたり、水分塩分代謝の平衡が著しい失調をきたして、作業遂行が困難又は不能に陥った状態の総称。

☀️ 熱中症になりやすい条件とは？

人的要因

激しい労働や運動によって体内に著しい熱が産生されたとき
暑い環境に体が充分に対応できていないとき
特に、・脱水症状のある人 ・二日酔い、睡眠不足の人
・高齢者 ・肥満の人 ・病気の人（風邪気味、熱っぽい）



環境的要因

気温・湿度が高い炎天下
風が弱い、若しくは密閉された場所
照り返しが強い、輻射熱が強い場所
急に暑くなったとき（特に梅雨の中休み、梅雨明け後）



さらに知っておきたいことは、心疾患、糖尿病、精神神経疾患、広範囲の皮膚疾患なども「体温調節が下手になっている」状態であるということです。心疾患や高血圧などで投与される薬剤や飲酒も自律神経に影響したり、脱水を招いたりしますから要注意が必要です。

☀️ こんなときが危ない熱中症！

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
（応答が奇妙である、呼びかけに反応がないなど）



☀️ 熱中症になってしまったら

1. 涼しい場所で横にして、衣服をゆるめ安静にさせて体温を下げる。体を冷やす。

一番効果的

首・脇・足の付け根を氷水等で冷やす

裸体に近い状態にして冷水をかけながら扇風機の風を当てる
氷片でマッサージする
アルコール綿で全身を拭く



2. 水・塩分（スポーツドリンク等）を取る。
3. 医療機関へ運ぶ。（症状が軽いからといって、現場休憩をしていると、後で症状が悪化し手遅れになることがあります。躊躇せず早めに医療機関で受診して下さい。）

（裏面につづく）

☀ 熱中症を防ぐには

(1) 作業開始前の対策

熱中症が多発しそうな気象条件を把握する。

熱中症予防情報サイトの活用 等

熱中症になりやすそうな作業員をチェックし、暑熱環境下の作業から離脱させる。

(健康状態をチェック管理できる) 熱中症対策カードの作成・配布 等

熱中症の諸症状、予防方法、救急措置、事例について教育を行う。

日除けや通風をよくするための設備を設置する。

(2) 作業中の対策

通気性のよい帽子をかぶる。

吸湿性や通気性のよい衣服を着用する。

水分と塩分を十分に補給する。

スポーツドリンクや身体を適度に冷やすことのできる水、冷たいおしぼりなどの備付け

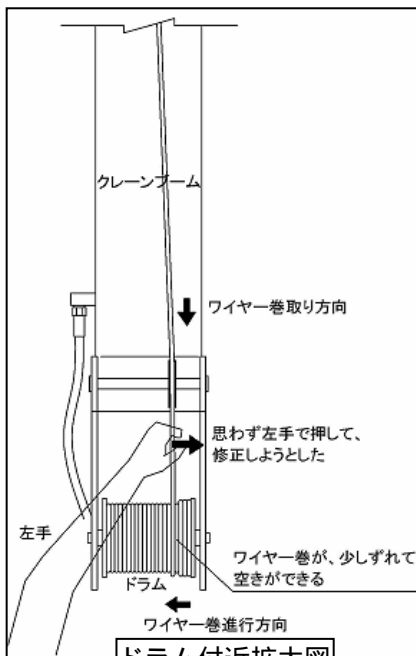
熱中症の初期症状が表れた段階で作業から離脱させる。

作業中においても巡視などにより作業員の健康状態を確認



熱中症に対する正しい知識を身につけ、対策を万全にしましょう。

指の切断事故が発生しました!!



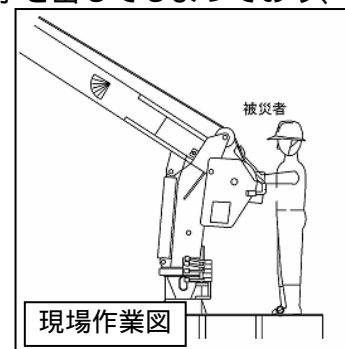
[事故概要]

集水井工事において、定置式クレーン(2.1t吊)の巻き上げワイヤの交換をした後、坑内の掘削残土の吊り上げ作業をしていた。被災者は、巻き上げワイヤの乱巻き状況を確認していたが、ワイヤの巻き取り状況が乱れたため誤って手を出したところ、軍手がワイヤに絡まり巻き上げワイヤとドラムの間に左手を挟まれて、指4本を切断した。

[事故の原因]

作業の危険性、ワイヤの乱巻きが生じたときの作業手順について十分認識していたにも拘わらず手を出してしまっており、作業の慣れによる油断があった。

現場状況写真



現場作業図

[事故防止対策案]

作業手順の明確化(施工計画書・マニュアルへの手順の明記)

安全設備の拡充(防護カバーの設置)



安全管理の徹底をお願いします。

