衛生委員会　通信　2025.04

株式会社アクティブシックスオー
衛生管理者　松田　享

2025.4.28

従業員の皆さんへ

日々のお仕事ご苦労様です。

新年度令和7年がスタートして1か月が経過しました。4月20日に大阪・関西万博も始まり既に行かれた方もいらっしゃるのでは？春の行楽シーズンも始まり、旅行等の計画を考えてみえる方も沢山いらっしゃると思います。そんな中、4月中旬には、夏日を通り越して30度近くまで気温が上昇した地域も多くありました。例年、夏になると熱中症の発生が相次ぎ、職場でのリスクも高まっています。屋外作業に限らず、オフィス内でも発生するため、誰にとっても注意が必要です。熱中症は正しい知識と対策で防ぐことができますが、対応が遅れると重症化し、健康や業務の安全に深刻な影響を及ぼします。

今月の「衛生委員会通信」は「熱中症・暑熱順化」を取り上げたいと思います。この資料で熱中症のリスクや対策を学び、体を暑さに慣らし予防・対策をしましょう。

熱中症とは

熱中症は高温環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調節機能が破綻するなどして、発症する障害の総称です。

通常、体は皮膚血流や発汗によって熱を放出して体温を調整していますが、外気温の上昇や脱水などでそのバランスが崩れると、体温が著しく上昇し、熱中症が発生します。

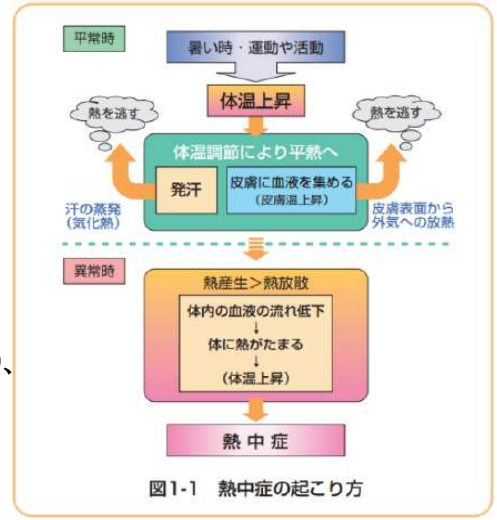


図1-1　熱中症の起こり方

職場における熱中症の特徴

令和6年の「職場における熱中症による死傷災害の発生状況（厚生労働省）」によると、職場における熱中症による死傷者数は、令和6年（2024年）に1,195人となり、そのうち死亡者は30人でした。

毎年、6月～9月に多くの方が熱中症により救急搬送されています。時間別では、15時台が最も多く、次いで11時台に多発しています。また、日中の作業後に帰宅してから体調が悪化し、病院へ搬送される場合も！

年代は、半数以上が50代以上ですが、高齢者とは限らず全年齢に分布しています。また、熱中症による死傷者数を業種別に見ると、建設業が最も多く、次いで製造業で多く発生しています。

熱中症の症状と応急手当

呼びかけに反応が悪い、返答がおかしい等「いつもと違う」と感じたら直ちに作業中止！

現場責任者や周りの人へ報告して医療機関へ搬送、必要に応じて救急車を要請しましょう。

I度	・めまい ・立ちくらみ ・生あくび ・大量の発汗 ・筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返り）	涼しい場所へ移動し、水や電解質の補給を ※一人にしない
II度	・頭痛 ・嘔吐 ・倦怠感 ・集中力や判断力の低下	医療機関へ受診が必要 涼しい場所で安静にし、氷や水などで身体を冷やしましょう 十分な水分と電解質の補給を
III度～IV度	・意識がない ・けいれん ・呼びかけに反応がない、または反応が薄い ・まっすぐ歩けない ・体温が40度以上	救急車を呼びましょう 救急車が到着するまで作業着を脱がせ、水をかけて全身を急速冷却

軽症 → 重症

熱中症が発生しやすい職場

熱中症が発生しやすい場所は、下記の表のように蒸し暑く、身体への負担が高い場所になります。

蒸し暑い環境	身体への負担が高い作業	体調が良くない
✓高温多湿な作業場 ✓無風の屋外作業 ✓空調設備のない屋内での作業 ✓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	✓二日酔い ✓寝不足 ✓下痢（脱水状態） ✓持病（糖尿病・心臓病等）
休憩場所がない	管理体制が不十分	予防対策グッズ未使用

熱中症の予防

暑さ指標（WBGT：湿球黒球温度）の把握

暑さ指数（WBGT）は、熱中症のリスクを判断するための指標です。

人体の熱バランスに影響を与える①湿度、②日射・輻射（周囲の熱環境）、③気温の3つの要素を考慮して算出されます。WBGTを活用することで、作業環境の暑さを客観的に評価し、適切な熱中症対策をとることができます。

日常生活における指針

暑さ指数（WBGT）	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険（31以上）	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者は安静時でも危険、外出を避け、涼しい室内へ
厳重警戒（28以上31未満）		外出は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意
警戒（25以上28未満）	中等同以上の生活活動でおこる危険性	運動や作業時に注意。定期的な休憩が必要
注意（25未満）	強い生活活動でおこる危険性	危険は少ないが、激しい運動者重労働は注意

作業環境の確認・見直し

■直射日光が当たる

→日陰の設置・日陰からの作業を検討

→早出や早帰りなど業務時間を調整

■風通しが悪い

→大型ファンで気流を作る

■照り返しが強い

→打ち水を行う

※日中は逆に蒸し暑くなるので朝や夕方が良い

■炉や熱源がある

→ファン付ヘルメットや作業着、遮熱版など予防グッズを活用

熱中症リスクの高い労働者への配慮

■高年齢の労働者

→加齢にともなう身体機能の変化 ➡ 脱水になりやすい、熱放散が困難

■持病がある労働者（糖尿病、腎臓病、心臓病、高血圧症、皮膚病、精神病　など）
→薬や持病による身体機能への影響 ➡ 脱水になりやすい、汗をかきにくい
場合によっては、主治医や産業医に相談しましょう！

予防のためのチェックリストの活用

熱中症を防ぐためには、事前の準備と適切な対策が重要です。
3つのチェックリストを活用し、体調管理と安全対策を徹底しましょう。

■前日のチェック
- □仕事前日の飲酒は、控えめに
- □ぐっすり眠る
- □熱中症警戒アラートの確認

■仕事前のチェック
- □よく眠れたか
- □食事は取ったか
- □体調は良いか
- □二日酔いしていないか
- □熱中症警戒アラートの確認

■仕事中のチェック
- □単独作業を避けているか
- □声掛けはしているか
- □監督者の現場パトロール
- □水分・塩分の補給
- □こまめな休憩

暑熱順化

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。
暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて（暑熱順化）、暑さに強くなります。

暑熱順化できていない時⇒熱中症になりやすい状態　　暑熱順化できている時⇒熱中症になりにくい状態

- ・皮膚の血流量が増えにくく、熱放散しにくい
- ・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- ・体温が上昇しやすい　など

- ・皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい　など

※暑熱順化ができていても、数日暑さから遠ざかると暑熱順化の効果はなくなってしまいます。
自分が暑熱順化できているかをいつも意識し、暑熱順化できていない時には、特に熱中症に注意しましょう。

暑熱順化のポイント

1. 期間：一般的に一般的に7～14日かけて徐々に作業時間や運動量を増やす
2. 効果：汗の量が増えて体温上昇を抑える、心拍数の上昇が抑えられる、水分・塩分の喪失が減る

自分が暑熱順化できているかをいつも意識し、暑熱順化できていない時には、特に熱中症に注意しましょう。

具体的な暑熱順化方法

1. 軽い運動から開始：日常生活で無理のない範囲で運動を行い、徐々に時間と強度を増やす
2. こまめな水分補給：汗をかいても適切に水分・塩分を補給することで、安全に順化を進める
3. 無理をしない：体調不良を感じたらすぐに涼しい場所で休む
4. 高温環境での露出：作業を始める前に暑い環境で短時間過ごし、徐々に体を慣らす
5. 日常生活でも暑さに慣れる：適度な運動や屋外活動を行い、暑熱順化を促進

※右図はあくまでも目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。

日常生活でできる暑熱順化するための働きや生活

暑熱順化をチェック

日頃の行動でどのくらい暑熱順化ができているかを下記のチェックシートで確認しましょう！

1.入浴（シャワーだけでなく、湯船に入るもの）	点数
□ 2日に1回以上入浴している	3
□ 週に3日入浴している	2
□ 週に1、2日入浴している	1
□ 入浴することはほとんどない	0
2.運動（汗をかく程度のもの）	**点数**
□ 週に5日以上している	3
□ 週に3、4日している	2
□ 週に1、2日程度している	1
□ 運動はほとんどしていない	0
3.その他の汗をかく行動（運動・入浴以外の外出など）	**点数**
□ 週5日以上あった	3
□ 週3、4日以上あった	2
□ 週1、2日以上あった	1
□ 汗をかく機会がほとんどなかった	0

❶～❸の各項目で該当する□に☑してその点数を合計してみてください。

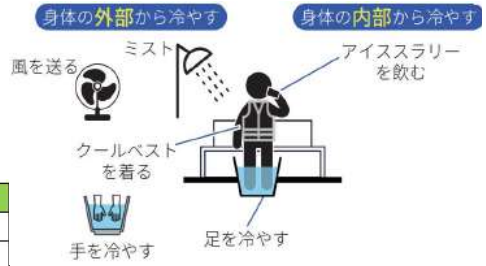
7～9点・・暑熱順化できているかも。
　でも熱中症対策は忘れずに！
4～6点・・複数の習慣で汗をかくことができています。継続が大切！
3点・・汗をかくことを習慣づけ、暑熱順化してきましょう。
1～2点・・体が暑さに慣れていないかも。
　熱中症に注意！
0点・・体が暑さに慣れていない状態。
　暑くなる前に暑熱順化を！

合計点数

水分補給・休憩

休憩時間だけでなく、タイマーなどを活用して計画的に水分補給を行うことが大切です。
大量に汗をかく場合は、水だけでなく塩分を含むスポーツドリンクや経口補水液を適度に摂取しましょう。
※一部の飲料には糖分が多く含まれるため、持病がある方は事前に主治医へ相談すると安心です

■熱中症予防としての水分補給
→飲む量：コップ1杯（200ml程度）
→目　安：30分ごと（こまめに、少しずつ）
■休憩時間の目安
・こまめに休憩！臨機応変に対応が必要
・水分補給や身体を冷やすことも忘れずに



WBGT基準値からの超過	休憩時間の目安(1h当たり)
1℃程度超過	15分 以上
2℃程度超過	30分 以上
3℃程度超過	45分 以上
それ以上超過	作業中止が望ましい

※アイススラリーとは体の内部から効率的に冷やすことができる微細なシャーベット状の飲料で熱中症対策にも有効です。

熱中症に特に注意が必要な時期

	5月の暑い日	5月でも最高気温が25℃以上の夏日や、30℃以上の真夏日となることもあります。体がまだ暑さになれていないため熱中症に注意しましょう。
	梅雨の晴れ間	梅雨で雨が降り、気温が下がると、それまでに暑熱順化していても元に戻ってしまいます。梅雨の晴れ間は、特に熱中症に注意が必要です。
	梅雨明け	梅雨明け後は晴れて気温が高い日が続くことが多く、梅雨の間に暑熱順化できていないことで、熱中症による救急搬送者数が急増します。
	お盆明け	休みの間に暑熱順化が戻ってしまう場合があります。また、帰省や移動などで疲れている場合にも、熱中症には注意が必要です。

暑さに備えるためには、無理をせず、少しずつ体を暑さに慣らしていくことが大切です。皆さんの健康と安全を守るために、無理をせず、自分のペースで暑熱順化を行いましょう。
数日、暑さから離れると暑熱順化の効果は薄れてしまいます。継続的に無理のない範囲内で取り組みましょう。今年も猛暑が予想されています。5月から少しずつ体を暑さに慣らすことで、熱中症が多く発生する6～9月に向けて熱中症にならない体つくりを目指しましょう！