



熱中症について

職場における熱中症対策を強化するため、令和7年6月1日から改正労働安全衛生規則が施行されています。改正内容は、熱中症のおそれがある労働者を早期に見つけ、その状況に応じ、迅速かつ適切に対応することにより、熱中症の重篤化を防止するため、対象の作業を行う場合は「体制整備」、「手順作成」、「関係者への周知」が事業者には義務付けられます。今回は熱中症についての特集です。職場での熱中症対策の参考にしてみてください。

熱中症について

熱中症とは、**高温多湿**な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。屋外だけでなく、室内で何もしていない時でも発生し、場合によっては死亡することもあります。

ただ気温が高いだけでなく、湿度等の環境要因も重要

WBGT値 (暑さ指数)の活用

熱中症予防情報サイト等でその日の値を把握しましょう。

WBGT値(暑さ指数)は熱中症を予防することを目的としてアメリカで提案された指標です。単位は気温と同じ摂氏度(°C)で示されますが、その値は気温とは異なります。WBGT値(暑さ指数)は人体と外気との熱のやり取りに着目した指標で、①湿度②日射・輻射などの周辺の熱環境③気温の3つを取り入れた指標です。

※暑熱順化については、下の表の「作業管理」②をご覧ください

区分	身体作業強度(代謝レベル)の例	各身体作業強度で作業する場合のWBGT値の目安の値	
		暑熱順化者のWBGT基準値	暑熱非順化者のWBGT基準値
0 安静	安静、楽な座位 	33	32
1 低代謝率	・軽い手作業 ・手及び腕の作業 ・腕及び脚の作業等 	30	29
2 中程度代謝率	・継続的な手及び腕の作業 ・腕及び脚の作業、腕と胴体の作業等 	28	26
3 高代謝率	・強度の腕及び胴体の作業 ショベル作業、ハンマー作業 ・重量物の荷車及び手押し車を押したり引いたりする等 	26	23
4 極高代謝率	・最大速度の速さでのとても激しい活動 ・激しくシャベルを使ったり掘ったりする等 	25	20

左の表に基づき、身体強度とWBGT基準値を比べましょう。

基準値を超える場合には、
・冷房等により当該作業場所のWBGT基準値の低減
・身体作業強度(代謝率レベル)の低い作業に変更
・WBGT基準値より低いWBGT基準値である作業場所での作業に変更

熱中症予防対策

WBGT値が超えてしまう場合は熱中症予防対策を行いましょう。



作業環境管理	作業管理
<p>①WBGT値の低減等 屋外の高温多湿作業場所については、直射日光並びに周囲の壁面及び地面からの照り返しを遮ることができる簡易な屋根等を設けること</p> <p>②休憩場所の整備等 高温多湿作業場所の近隣に冷房を備えた休憩場所又は日陰等の涼しい休憩場所を設けること。</p>	<p>①作業時間の短縮化</p> <p>②暑熱順化 高温多湿作業場所において作業に従事させる場合は、暑熱順化(熱に慣れ、当該環境に適応すること)の有無が熱中症の発症リスクに大きく影響することを踏まえ、計画的に暑熱順化期間を設けることが望ましい。</p> <p>③水分および塩分の摂取 自覚症状の有無に関わらず、水分および塩分を定期的に摂取するよう指導すること</p> <p>④服装等 熱を吸収し、又は保熱しやすい服装は避け、透湿性及び通気性の良い服装を着用させること</p> <p>⑤作業中の巡視</p>
健康管理	労働衛生教育
<p>①健康診断結果に基づく対応等</p> <p>②日常の健康管理等 睡眠不足、体調不良、前日等の飲酒、朝食の未摂取等が熱中症の発症に影響を与える恐れがあることに留意の上、日常の健康管理について指導を行うとともに、必要に応じ健康相談を行うこと。</p> <p>③労働者の健康状態の確認</p> <p>④身体状況の確認</p>	<p>あらかじめ以下について労働衛生教育を行うこと</p> <p>①熱中症の症状</p> <p>②熱中症の予防方法</p> <p>③緊急時の救急処置</p> <p>④熱中症の事例</p>

現場における対応について

熱中症のおそれがある労働者を早期に見つけ、その状況に応じ、迅速かつ適切に対処することにより熱中症の重篤化を防止するため、以下の「体制整備」、「手順作成」、「関係者への周知」が事業者には義務付けられます。対象となるのは、「WBGT28度以上又は気温31度以上の環境下で、連続1時間以上又は1日4時間を超えて実施」が見込まれる作業ですが、作業強度等によっては上記の作業に該当しない場合であっても熱中症のリスクが高まるため、下記に準じた対応が推奨されます。

「熱中症の自覚症状がある作業員」や「熱中症のおそれがある作業員を見つけた者」がその旨を報告するための体制整備及び関係作業員への周知

報告を受けるだけでなく、職場巡視やバディ制の採用、双方向での定期連絡などにより、熱中症の症状がある作業員を積極的に把握するようにしましょう。

熱中症のおそれがある労働者を把握した場合に迅速かつ的確な判断が可能となるよう

- ①事業場における緊急連絡網、緊急搬送先の連絡先及び所在地
- ②作業離脱、身体冷却、医療機関への搬送等熱中症による重篤化を防止するために必要な措置の実施手順の作成及び関係作業員への周知

厚生労働省：「職場における熱中症対策の強化について」に参考フロー図がありますので参考にしてみてください。

いつもと違うと思ったら

熱中症

を疑いましょう！



参考文献：厚生労働省：職場における熱中症対策の強化について

栄養コーナー 食事で夏バテ予防！クエン酸パワー☆

クエン酸：レモンなどの柑橘類や梅干しに多く含まれ、疲労物質である「乳酸」を分解するため疲労回復に役立ちます。クエン酸は他にも、カルシウムや鉄などのミネラルの吸収を助ける働きもあります。この夏はぜひ、すっぱいものを取り入れて元気に乗り切りましょう！

はちみつレモンスカッシュ🍋

- ★レモンのクエン酸の力で疲労回復
- ★酸味が食欲を促すので、食欲がない時にもおすすめ

< 材料(はちみつレモン) >

- ・レモン 1個
- ・はちみつ 200cc(レモンが埋まるくらいの量)

< 作り方 >

レモンを良く洗いキッチンペーパーで水気を取り、薄く輪切りにする。清潔な容器にレモンとはちみつを交互に加える。一番上のレモンが浮いてこないように、最後に残ったはちみつをしっかりと流し入れ、ふたをして冷蔵庫で1日以上漬けたら完成。



炭酸水に、漬け込んだレモンの輪切りと汁を加えてはちみつレモンスカッシュにしました。さらに塩を加えて塩レモンにして熱中症予防や、他にもしょうが汁を加えるなど様々なアレンジが可能です！