

熱中症警戒情報

2005-7-14

FGS安全衛生室

1. 熱中症発生状況

- ・梅雨明け 2～3週間要注意（急に暑くなる）

5月から秋の彼岸ごろまで続く、梅雨明けの7月に集中している。

- ・時間帯は、11時ごろから増加し、14～16時台に過半数を占める。

昼休憩の後、作業の掛かりから多く発生しています。フェイスチェックと言動に注意。

2. 熱中症の発生しやすい環境

- ・湿度が高い日と熱帯夜（25℃以上）要注意

熱中症は、30℃以上でも湿度が低いと減少し、湿度が高いと25℃以下でも発生しやすい。

気象条件と熱中症発生の関係を調べた研究によると、真夏日（最高気温30℃以上）が多いことよりも熱帯夜（最低気温25℃以上）が多いことこのほうが熱中症の発生と関係が深いこと。

3. 水分の補給について

- ・喉が渇いてからの飲水では遅い

作業前から飲み始めることです。その理由は、汗をかくと血液が一旦、濃縮されこのとき脳が飲水行動（喉の渇き）を促しますが、血液中の塩分濃度が回復すると口渇感が消失し、飲水をやめてしまいます。これでは、水分も塩分も絶対量が不足します。

作業中も適宜水分を補給し、余分に飲んでおくことが必要です。飲み過ぎると、汗ばかりかいて疲れるといわれますが、それは間違いです。余分な水分は汗ではなく尿になります。

- ・塩分の補給も忘れないように

汗で失われた成分を補給するためのものです。ミネラルを含んだ天然の塩が良いようです。スポーツドリンクは、汗の成分をそのまま補充できますが、消化管からの吸収をよくするために、糖分が加えられているので薄めるか飲み過ぎないようにして下さい。

インターネットの気象庁情報に「熱中症予防情報」があります。参考にして下さい。

以上

05年6月20日
福山安全衛生室

熱中症防止の徹底

ご安全に！！

例年これからの時季、全国各地で熱中症が発生します。

構内でも炎天下での作業や暑熱作業があることから、熱中症のヒヤリハットが数件/年、起きています。

このことから各部署においては、以下のポイントを徹底してより一層の熱中症予防対策を展開し、未然防止に努めてください。

熱中症予防のチェックポイント

○熱中症は、体内の水分と塩分の不足で起こります。

熱中症予防のための水分補給を徹底

【作業前・作業中・休憩時】

- ・「お茶 + 少量の天然塩(ミネラルを多く含有)」がベストです。
- ・スポーツドリンクはカロリーが高く、飲みすぎると肥満の原因になるので、2～3倍に薄めて飲んでください。

○始業時

【適正配置】

暑熱に対する適応能力の低下している者には

就業時に配慮が必要

(作業員一人ひとりの健康状態(深酒による脱水症状のある者など)、
睡眠状況(睡眠不足の者など)等のチェックにより)

○作業中

(水分+塩分の補給—15～20分毎に、

作業環境(温・湿度の変化)、作業方法、

一人作業時の連絡、作業員の健康状態の変化等)

【対策品の例】個人用熱中症対策品として、下記のものが市販されていますので、ご参考ください。

- ・体温を下げる保冷材入りのチョッキ
- ・首筋を冷やすバンダナ
- ・ヘルメット内と後頭部を冷やす、保湿ジェル入りヘッドカバー

○休憩

(休憩場所、休憩時間、水分・塩分補給等)

○作業の監督

(普段と違う、言動が異常等)

熱中症にかかった時の対応

○救急連絡先

保安：内線119、外線・携帯電話 084-945-3154

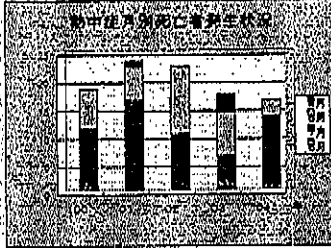
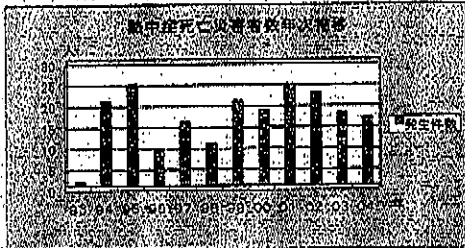
○応急手当て

救急車が来るまで、体を楽にして休ませ、水分・塩分補給

特集 これからの季節の災害防止 「熱中症」

「熱中症防止対策は、早めの水分補給と十分な休憩を！」

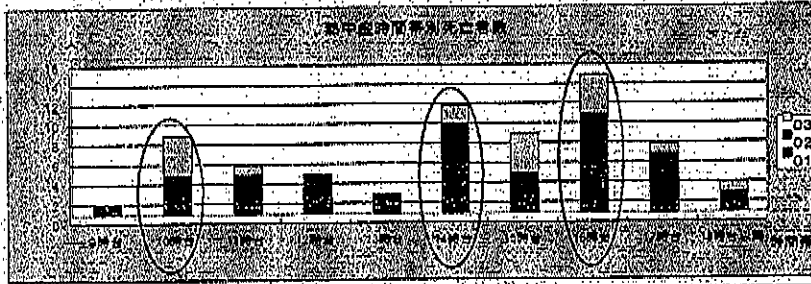
昨夏、連日のように猛暑が続き、ずいぶん多くの人が「熱中症」で倒れた。昨年の熱中症による死亡被害件数は、18人と例年並であったが、休業被害者数は208人で、一昨年の128人から80人増えている。「真夏日」や「夏日」に関する認識が更新されるほどの状況下で、自然の脅威が弱くなり、休業に至るほどの症状を呈する熱中症が相次ぎ発生している。休業者数が大きく増加したにもかかわらず、死亡者数がそれほど多くなかったのは、熱中症について一定の認識が持たれ、発生直後の応急処置が的確に行われた結果と考えられる。福山地区でも7月に4件の熱中症が発生しており、作業環境対策を万全にするなど、未然防止に努めていただきたい。



熱中症
高温・多湿の環境下で、体温が上昇して脳障害などに障害が起こる。

- 症状**
- ・熱射病
 - ・熱けいれん
 - ・熱疲労
 - ・熱昏倒

症状は様々だが、少し休憩すれば改善するものから死亡に至るケースまである。



- 16時台 1日の疲労が蓄積
- 14時台 1日のうちで一暑暑い盛り
- 10時台 暑くなり始め

作業管理・監督者は、作業者の状況変化に気配りをするともに、必要により適度な休憩を取るようしましょう。

屋内型の現場では

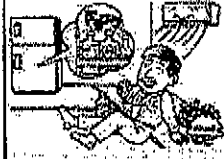
製造現場をはじめとした屋内作業場では、室内の湿度や温度、あるいは火や熱源を使うなどの作業特性が原因となって熱中症が発生する。



- ・風扇を良くする
- ・冷房を適切に動かせる。
- ・また、作業内容に応じてスポット的に冷気を当てたり扇風機を回す。
- ・水分を補給しやすくなるような措置を講じる。
- ・休憩のための独立した部屋やスペースを設ける。
- ・空調や水分補給の設備を充実させる。
- ・適宜休憩を取らせる。
- ・暑熱環境下での強制的な作業を行わずに、熱中症に対して理解を深めるように教育する。

屋外型の現場では

建設現場などの屋外作業場では、炎天下での作業があることが多く、直射日光や輻射熱を浴びる機会が多く、熱中症を発生する危険性が高い。



- ・作業開始前に十分な休憩時間を定めて休憩する。
- ・現場に置時計、湿度計、WBGT計などを用意して計測し結果により必要に応じて作業を中止させる。
- ・材料の加工などは、直射日光を避けて行う。
- ・遮陽伞や内服の日陰傘も効果的に利用する。
- ・作業中に長時間にわたって高温にさらされる。
- ・水分を補給するための準備を怠らぬ。
- ・（給水設備の用意、給水時間の確保など）熱中症に対して理解を深めるように教育する。
- ・また、日々のKYでも注意喚起する。

熱中症と思ったら

安静にさせて早急に医療機関に！

熱中症は、気温や湿度などの自然環境の悪化に加え、個人の体調に問題があるときには、急に発生するケースもある。発症したときには、現場での適切な応急処置が求められるが、最も重要なことは、最終的には「できる限り早く医師の診察を受ける」ことである。



- ・熱中症と感じ症状の人が出た場合、まず、涼しい場所に移す。
- ・足を若干高くして寝かせる。
- ・水分や塩分を与える。

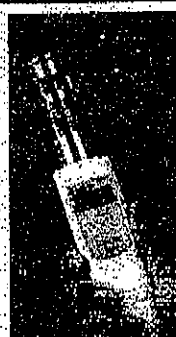
頭を冷やしたり、けいれんした部分をマッサージする等の応急処置を試みながら救急車を要請し医療機関に処置を受ける。

WBGT

熱中症予防のための指標 WBGT値には、気温のほか湿度や輻射熱が加算される。

【WBGT】値の区分と作業管理などの目安

WBGT値	原則
31℃	作業中止
28℃	厳重警戒 激しい作業は積極的に水分と休憩
25℃	警戒 積極的に水分と休憩を
22℃	注意 熱中症の兆候に注意



健康観察5項目

- 姿勢 シャンとしているか うなだれていないか
- 動作 キビキビしているか ダラダラしていないか
- 顔・表情 イキイキしているか むくんでないか
- 目 キリッ澄んでいるか 血走っていないか
- 会話 ハキハキしているか 声の大きさ・ハリはよいか

FACSIMILE

送付先: 長岡中央総合病院
病理部 部長
五十嵐 俊彦 先生 様

発信元: JFEスチール(株)

安全衛生部

高橋 信雄

件名: 熱中症関連の資料送付

FAX:

日付: 2006年4月3日(月)

電話:

枚数: A4×4枚(表紙を含む)

配布先:

至急!

ご参考まで

ご確認ください

ご返信ください

ご閲覧ください

● 連絡事項:

今朝、お電話いただきました件です。

私のもの 福山製鉄所の資料を送付致します。

ご参考になれば幸いです。

用件のみにて失礼致します。

==== Nobuo Takahashi =====

JFEスチール(株)安全衛生部

TEL:03-8597-8199

FAX:03-8597-4149

E-Mail:no-takahashi@jfe-steel.co.jp