


夏本番。暑くなって気をつけなければならないのが「熱中症」です。熱中症の発生件数は7～8月に集中しており、まさに今、対策を行わなくてははいけません。今日は熱中症の対策と発症した際の適切な処置法を紹介します。

## I. 熱中症とは？

筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れるのが熱中症です【表】。原因として、高温多湿な環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かないことがあげられます。さらに「体が暑さに慣れていない」、「糖尿病や

高血圧症といった持病を持っている」、「生活習慣の乱れ」などが組み合わされることにより、熱中症の発症率がアップ。また、屋外で活動している時だけでなく、就寝中でも発症するケースがあり油断できません。重症になると意識障害や、亡くなることもある疾患です。

【表】熱中症の分類と症状

分類	症状	重症度
I	めまい・立ちくらみ・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗など	
II	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感(ぐったりする)・虚脱感(力が入らない)など	
III	意識障害(呼びかけや刺激への反応がおかしい)・痙攣(ガクガクと引きつげがある)・手足の運動障害(真直ぐに歩けない)・高体温(体に触ると熱いという感触がある。従来「熱射病」と言われていたもの)など	

出典：陸上貨物運送事業労働災害防止協会「職場における熱中症を予防しよう！」

## II. 職場での熱中症対策

厚生労働省が推進している、職場における熱中症対策を紹介します。

### 対策①こまめに水分を摂取

「こまめな水分補給」は、熱中症対策として効果的です。作業場所が暑い場合は、スポーツドリンクまたは100mlの経口補水液※などを、20～30分ごとにカップ1～2杯くらい摂取しましょう。運行管理者は点検時などに、ドライバーに対して積極的に水分をとるよう指示してください。 ※水に食塩とブドウ糖を溶かしたものを

### 対策②日常からの健康管理

通常業務に問題ない疾病であっても、当日の身体の状況などから、熱中症発症のリスクが高まるケースがあります。糖尿病、高血圧症、心疾患などの疾患、また、睡眠不足、前日の飲酒、朝食の未摂取なども熱中症の発症に影響します。運行管理者は、日常の健康管理について指導を行いましょう。

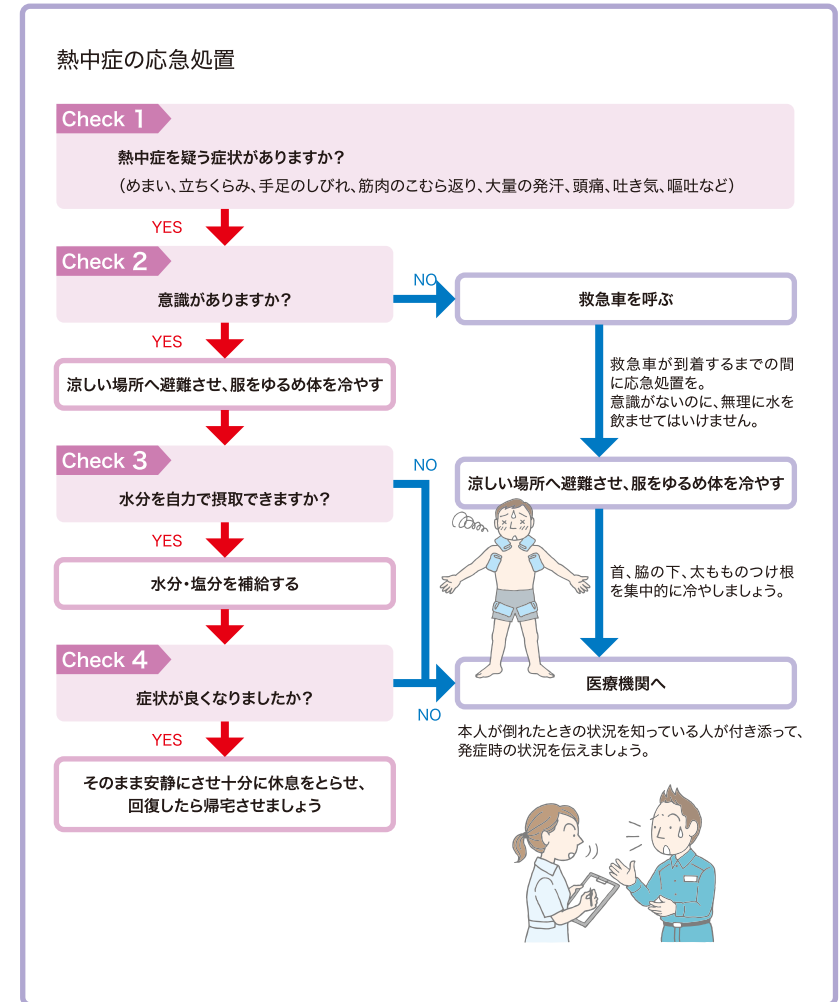
### 対策③休憩場所の整備

休憩場所には冷房を完備しましょう。そこには、水分・塩分の補給を定期的に行えるよう飲料水や、氷、冷たいおしぼりなどを置くのも良いでしょう。

## III. もし熱中症を発症したら適切な対応を

職場で熱中症になってしまった人がいたら、落ち着いて応急処置を行ってください。また、患者を病院に搬送する際には、病院到着時に治療が迅速に開始されるよう、その場に居あわせていた状況の良くわかる人が、医療機関まで付き添うことが望まれます。

特に「いままで元気だった人」が突然「倒れた」といったような、熱中症を強く疑わせる情報は、医師が熱中症の処置を即座に開始するために大切な情報です。積極的に伝えてください。



出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2014」