

# 保健師だより



第 256 号  
2024 年 7 月  
神奈川県建設連合  
国民健康保険組合  
藤田

梅雨の晴れ間や梅雨明け後の急な暑さは、熱中症の危険が高まります。気象庁の長期予報によると今夏は平均気温が高くなる見込みですので、作業現場での十分な熱中症予防対策をしましょう。

## 暑さ指数(WBGT)を活用しよう！

熱中症対策では気温に加えて湿度や熱、換気等への注意が大切です。暑さ指数は湿度、日射と輻射、気温の 3 つを取り入れた指標です。

**危険**  
31 以上

安静にしても  
熱中症リスクが高い。

**嚴重警戒**  
28~31

軽作業でも  
熱中症リスクが高い。

**警戒**  
25~28

中程度の作業でも  
熱中症リスクが高い。

**注意**  
25 未満

気流を感じない時は要注意。  
作業内容によってはリスク高い。

※気温とは異なる値ですが、単位は「℃」です。暑さ指数計はなるべく JIS 規格に適合したものを作業場に設置しましょう。

※熱中症のリスクは暑さ指数以外にも暑さへの慣れや内服薬、体調なども影響します。日常の健康管理はもちろんのこと、作業初日、休暇明けは特に気を付けましょう。

## 作業前、作業時のチェック項目

### ◆仕事の前日

- 仕事前日の飲酒は控えめに
- 十分な睡眠をとる
- 熱中症警戒アラートの確認

### ◆仕事前

- 体重測定
- 朝食をしっかりとる
- 体調はよいか（検温含む）
- 熱中症警戒アラートの確認

### ◆工作中

- 単独作業を避けて声を掛け合う
- 水分、塩分を定期的に補給
- こまめに休憩  
休憩時にできるだけ身体を冷やす

## 水分補給のめやす

### 作業開始前

◆30 分くらいかけて 500ml 程度の水分と塩分を補給します。  
\*一気に飲むとすぐに汗や尿として排出されてしまいます。

### 作業中

◆暑さ指数 25 以上では 30 分ごとに 150ml 程度、28 以上では 15 分ごとに 150ml 程度の水分と塩分を補給します。\*タイマーで時間を知らせましょう！

### 作業後

◆作業後の補給も忘れずに！  
食事ですっかり糖質も補いましょう。

栄養成分表示で、100ml あたり食塩相当量 0.1~0.2g の飲料を選びましょう。

★ 1 日の終わりの体重が普段の体重より 2%以上減少（体重 60kg の人で 58.8kg 以下）していたら、水分や塩分の補給が不足気味です。翌日はもう少し多めに水分補給しましょう。

## 応急手当

熱中症が疑われる症状がある場合は、**救急要請し、体温を下げる手当**をします。衣類を脱がせ、水をかけ（濡れタオルをかけるのも ok）、風を当てて全身の冷却をします。可能であれば**水分と塩分を補給**します。

躊躇せず  
救急要請！



## 熱中症対策の学習会を

神建連労働安全衛生大会をはじめ各組合支部で熱中症予防対策をテーマに学習会が行われています。仲間で学習し意識を高め熱中症による労働災害を防ぎましょう。