



## 今月のテーマ

### 熱中症対策をしましょう

平成30年における職場での熱中症による死者数は28人と、平成29年と比べて2倍となりました。死傷者数(死者数と休業4日以上の業務上疾病者数を加えた数)は、1,178人と前年の2倍を超えています。熱中症による年間の死傷者数は、近年400~500人台でしたが、1,000人を超えたのは、過去10年間で最多となっています。死者数を業種別にみると、建設業が10人と前年同様最も多いのですが、前年死者のいなかった製造業で5人、運送業で4人発生しています。特に屋内作業での増加が目立っています。死傷者数では、警備業が前年のほぼ3倍、製造業、運送業が前年のほぼ2倍となっています。熱中症対策をきちんとし、安全安心運行を行いましょう。

## 熱中症とは

高温多湿な環境下において、体内の水分及び塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称で、表1のような様々な症状が現れます。Ⅱ度に分類される症状が現れた場合は、病院などに搬送することが望ましく、Ⅲ度に分類される症状が現れた場合は、直ちに救急隊を要請する必要があります。

## 熱中症対策をしましょう



以下のチェックリストで自主点検をしてみましょう。

### 休憩

- 水分や塩分の補給を、定期的、かつ容易に行えるよう、飲料水などを備え付けていますか？
- 長期の休み明けは、熱に対する慣れの度合いが低下している可能性があることにも注意して運行計画を立てていますか？
- 尿の回数が少ない、または尿の色が普段より濃い状態は、体内の水分が不足している状態である可能性があります。水分や塩分の摂取を確認する表の作成、作業中の巡視での確認などにより、水分や塩分の摂取の徹底を図っていますか？
- トイレに行きにくいことを理由として水分の摂取を控えることがないよう、運転者がトイレに行きやすい環境を作っていますか？

### 作業中

- 体温計などを常備し、必要に応じて身体の状態を確認できるようにしていますか？
- 高温多湿作業場所などで、連続作業時間の短縮を図っていますか？
- 熱を吸収する服装、保熱しやすい服装は避け、クールジャケットなどの、透湿性・通気性のよい服装を着用させていますか？
- 直射日光下では、通気性のよい、日よけ用布や帽子(クールヘルメット)などを着用させていますか？

### 健康管理

- 糖尿病、高血圧症、心疾患等の疾患は、熱中症の発症に影響を与えるおそれがあります。健康診断の際には、高温多湿場所での作業の有無又は可能性について医師に伝えた上で、医師などの意見に基づき就業上の措置を徹底しましょう。
- 朝礼などの際には、睡眠不足、体調不良、前日の飲酒、朝食の未摂取、風邪などによる発熱、下痢などによる脱水など、熱中症の発症に影響を与えるおそれがある状態かどうかを確認しましょう。

### 救急処置

- あらかじめ、緊急時に直ちに熱中症に対応できる近隣の病院、診療所の情報を把握の上、緊急連絡網や救急措置の手順を作成し、関係者に周知しましょう。

表1・これらの症状が現れた場合には、熱中症を発症した可能性があります

Ⅰ度	めまい・失神…「立ちくらみ」のこと。「熱失神」と呼ぶこともあります。 筋肉痛・筋肉の硬直…筋肉の「こむら返り」のこと。「熱痙攣」と呼ぶこともあります。 大量の発汗	重症度 小
Ⅱ度	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感… 体がぐったりする、力が入らない、など。従来「熱疲労」と言われていた状態です。	重症度 大
Ⅲ度	意識障害・痙攣・手足の運動障害… 呼びかけや刺激への反応がおかしい、ガクガクと引きつげがある、真直ぐに歩けない、など。 高体温… 体に触ると熱いという感触があります。従来「熱射病」と言われていたものが相当します。	

#### 発行者

上杉行政書士事務所 代表 上杉 麻美  
神奈川県横浜市旭区左近山16-1 1-30-806  
TEL&FAX 045-442-3592

行政書士法人シグマ 代表社員 阪本 浩毅  
東京都中央区銀座一丁目13番1号  
ヒューリック銀座一丁目ビル4階  
TEL 03-6868-7256 FAX 03-6800-3604

ご用命・ご相談がございましたらお気軽にお問合せ下さい

一般社団法人 運輸安全総研トラバス  
Mail tb@trubus.org ホームページ <http://trubus.org/>

トラバス