

STOP！熱中症 クールワークキャンペーン

令和6年5月1日から9月30日まで（準備期間：4月、重点取組期間：7月）主唱：厚生労働省、労働災害防止団体等

熱中症とは

熱中症は、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たり、体温調整機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、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、重症になると意識障害などが起こります（図）。

気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さに体が慣れていないなどの個人の体調による影響とが組み合わされることにより、熱中症の発生が高まります。

また、屋外で活動しているときだけでなく、就寝中など室内で熱中症を発症し、救急搬送されたり、不幸にも亡くなられたりすることもある恐ろしい疾患です。

図 【熱中症の症状と分類】

分類	症状	重症度
I度	めまい・失神：「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、「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」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分（ナトリウム等）の欠乏により生じます。これを「熱けいれん」と呼ぶこともあります。 大量の発汗	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、力が入らないなどがあり、従来から「熱疲労」といわれていた状態です。	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、体がガクガクと引きつけがある、真直ぐに走れない・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。従来から「熱射病」や「重度の日射病」と言われていたものがこれに相当します。	

作業に関して次の対策をとりましょう

- ① 作業の状況などに応じて、「作業の休止時間・休憩時間の確保と、高温多湿作業場所での連続作業時間の短縮」、「身体作業強度（代謝率レベル）が高い作業を避けること」、「作業場所の変更」に努める。
- ② 熱に慣れ、その環境に適応する期間（熱順化期間）を計画的に設ける。
- ③ 自覚症状の有無に関わらず、作業の前後、作業中の定期的な水・塩分の摂取を指導する。
摂取を確認する表の作成、作業中の巡視における確認などにより、その摂取の徹底を図る。
- ④ 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・通気性の良い服装を着用させる。
- ⑤ 高温多湿作業場所の作業中は、巡視を頻繁に行い、作業者が定期的に水分・塩分を摂取しているかどうか、作業者の健康状態に異常がないかを確認する。なお、熱中症を疑わせる兆候が表れた場合においては、速やかに、作業の中断などの必要な措置を講じる。

か：風通しをよくする
き：休憩をとる
く：クーラーを使う
け：健康管理は日頃から
こ：こまめに水分補給



健康に関して次のことに注意しましょう

- ① 熱中症発症に影響のある糖尿病、高血圧症、心疾患、腎不全等の場合（有所見、治療中）は就業場所について医師と相談する。また、労働者にも熱中症に注意が必要なことを教える。
- ② 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発症に影響があります。日常の健康管理に注意する。
- ③ 作業開始前、作業中の巡視により労働者の健康状態を確認する。

熱中症の教育の実施と救急処置

- ① 熱中症の予防に必要な対策について、作業管理者、労働者に必要な教育を行う。
- ② 救急処置については、緊急連絡網の作成、周知を行うとともに、裏面の熱中症を疑わせる症状が現れた場合は必要に応じて救急隊の要請等を行う。その間、涼しい環境への避難や脱衣・冷却なども必要です。次の場合は救急隊要請や医療機関への搬送が必要です。
 - ・ 意識がなく、呼びかけに応じない、返事がおかしい、全身が痛いなどの場合
 - ・ 意識があるが水分を自力で摂取できない場合
 - ・ 意識があり、水分を自力で摂取できるが熱中症の症状が回復しない場合

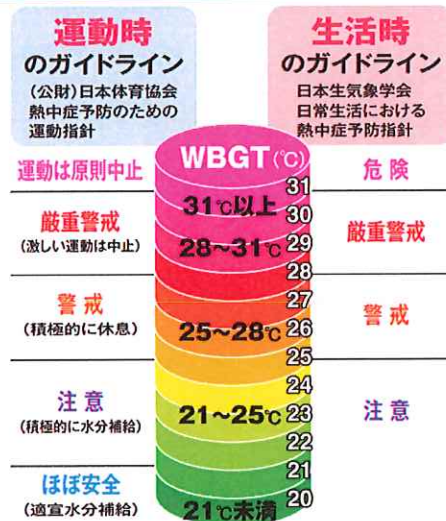
暑さ指数を把握し、基準値を超えている場合はその低減を図りましょう

暑さ指数は、正式には WBGT (湿球黒球温度) 値と言われ、湿度、輻射熱、気温の 3 つを取り入れた指標で、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。値は、乾球温度、湿球温度、黒球温度をもとに算出します※。

高温多湿の場所での作業では、測定器や乾球・湿球温度計などで暑さ指数を把握し、基準値を超えるおそれのある場合は冷房等により作業場所の暑さ指数を下げることや、休憩場所の整備を図るなどの対策を講じましょう。

※ 暑さ指数は、環境省「熱中症予防情報サイト」から、現況と予測を知ることができます。

<http://www.wbgt.env.go.jp/>



※ここでの28~31℃は、28℃以上31℃未満の意味

熱中症で注意すること

● 暑さの感じ方は人によって異なります！

体調や暑さに対する慣れなどが影響して、暑さに対する抵抗力 (感受性) は個人によって異なります。自分の体調の変化に気をつけ、暑さの抵抗力に合わせて、万全の予防を心がけましょう。

● 高齢の方は特に注意が必要です！

熱中症患者の多くは高齢者 (65 歳以上) です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調節機能も低下しています。

のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給し、暑さを感じなくても扇風機やエアコンを使って温度調整をするように心がけましょう。

● まわりが協力して、熱中症予防を呼びかけ合うことが大切です！

一人ひとりが周囲の人に気を配り、熱中症の予防を呼びかけ合うことで、発生を防ぐことができます。



熱中症参考サイト

- 職場における熱中症予防情報 <https://neccyusho.mhlw.go.jp/>
- 働く人の今すぐ使える熱中症ガイド https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133_00001.html

5 2023年の熱中症による死亡災害の事例

【死亡災害全体の概要】

- ・総数は28件で、被災者はすべて男性であった。
- ・発症時・緊急時の措置の確認・周知していたことを確認できなかった事例が25件あった。
- ・暑さ指数（WBGT）の把握を確認できなかった事例が24件あった。
- ・熱中症予防のための労働衛生教育の実施を確認できなかった事例が18件あった。
- ・糖尿病、高血圧症など熱中症の発症に影響を及ぼすおそれのある疾病や所見を有している事が明らかな事例は10件あった。

【事案の詳細】

番号	月	業種	年代	気温 (注2)	暑さ指数 (WBGT) (注3)	事案の概要
1	6	警備業	80歳代	27.0℃	26.3℃	被災者は屋外の工事現場で警備業務に従事していた。途中で20分の休憩を取り、現場に戻った際にふらついて後方に倒れた。意識があり、日陰で1時間休憩後、タクシーで病院へ行き、その後病院で死亡した。
2	7	農業	60歳代	28.8℃	26.1℃	被災者は単独で8時20分過ぎから水田の草刈り業務に従事していた。通行人が0時26分頃に仰向けになって倒れている被災者を発見し、緊急搬送されたが、搬送先の病院で死亡が確認された。
3	7	小売業	50歳代	30.7℃	不明	被災者は単独で店舗の奥にある作業場で翌日の仕込み作業を行っていた。15時20分頃被災者から取締役へ電話があり、取締役が店舗に行くと仰向けで倒れている被災者を発見し、緊急搬送されたが、搬送先の病院で死亡した。
4	7	道路等のほ装事業	20歳代	32.0℃	28～31℃	被災者は8時15分頃から道路のアスファルト舗装の補助作業に従事していた。14時頃被災者は作業に必要な用具を持ち上げようとした際に転倒し、10分程度脇や首を冷やした後、病院へ連れて行ったが、搬送先の病院で死亡した。

5	7	その他の建築業	60歳代	27.1℃	29℃	被災者は9時から道路の草刈り及び集草業務に従事していた。10時から30分休憩取得後に被災者がいないことに気づき、休憩場所から10mほど離れた道路で仰向けになって倒れている被災者を発見し、緊急搬送されたが、搬送先の病院で死亡が確認された。
6	7	警備業	70歳代	32.0℃	不明	被災者は4時過ぎからボイラー室内においてボイラー運転業務を行っていた。8時頃に机に伏せる状態で発見され、その後病院に救急搬送されたが、脱水症状があり、搬送先の病院で死亡した。
7	7	電気設備工事業	60歳代	30.4℃	26.7℃	被災者は10時から同僚と2人で個人宅へ家電の配送、設置を行っていた。7件の配送業務を終え、16時45分に店舗に戻った際に胸の痛みを訴えたため、同僚が病院へ連れて行ったところ、その後病院で死亡した。
8	7	農業	20歳代	33.1℃	31.0℃	被災者は農地において草刈り業務に従事していた。離れて作業していた同僚が被災者の作業場所に行くと倒れている被災者を発見し、緊急搬送されたが、搬送先の病院で死亡した。
9	7	鉄骨・鉄筋コンクリート造家屋建築工事業	50歳代	30.3℃	30.3℃	被災者は8時15分頃からの型枠取り付け業務に従事していた。適宜休憩を取りながら作業していたが14時50分頃事業主から体調不良を指摘され休憩に向かったが、15時頃に同僚が倒れている被災者を発見し、緊急搬送されたが、搬送先の病院で死亡した。
10	7	新聞小売業	50歳代	36.8℃	31.7℃	被災者はオートバイで夕刊の配達を行っていた。配達先の敷地内で倒れているところを発見され、救急搬送されたが、その後搬送先の病院で熱中症のため死亡した。
11	7	卸売業	40歳代	30.9℃	31.3℃	被災者は8時20分頃から近隣の工場から出る金属くず回収業務に従事していた。2回目の回収を行ったあとに10時頃に休憩に向かったが、戻って来なかったため同僚が探しに行くとうつ伏せの状態に倒れており、救急搬送されたが、搬送先の病院で死亡した。

12	7	コンクリート製品製造業	60歳代	33.9℃	30.7℃	被災者は7時からフォークリフトを用いてコンクリート製品の運搬業務に従事していた。15時の休憩後に作業を再開していたが、フォークリフトが長時間止まっていることに不審に思い、様子を見に来た同僚が倒れている被災者を発見し、救急搬送されたが、搬送先の病院で死亡した。
13	7	土地整理土木事業	50歳代	29.9℃	30.8℃	被災者は午前8時から正午過ぎまで建設現場の水路敷設作業補助業務に従事した。午後からは16時まで自由に待機し、帰宅した。被災者は作業中に体調不良を申し出なかったが、19時25分頃に同居する同僚が被災者の様子がおかしいことに気づき、緊急搬送されたが、搬送先の病院で死亡した。
14	7	土地整理土木事業	50歳代	31.6℃	27.4℃	被災者は8時30分から17時頃まで適宜休憩をとりながら住宅造成工事現場にて外周擁壁に係る型枠組み立て作業に従事していた。17時15分頃作業終了後の片付け中に被災者が急にふらつき、地面に横たわったため水分補給させていたが、17時47分頃被災者からの応答がなくなり、緊急搬送されたが、搬送先の病院で死亡した。
15	7	農業	70歳代	32.8℃	不明	被災者は8時から代表とスポーツ施設敷地内で剪定等の植栽管理作業に従事していた。10時の休憩後の代表が別現場へ行き、単独で作業を続け、代表が11時40分頃に戻ったところ被災者が地面に倒れていたため、緊急搬送されたが、搬送先の病院で死亡した。
16	7	鉄骨・鉄筋コンクリート造 家屋建築工事業	40歳代	36.5℃	29.5℃	被災者は8時からマンション建替工事現場にて雑作業に従事していた。被災者は14時40分頃に作業が終わり、休憩場所に向かったが、14時46分頃休憩場所の階段付近で倒れているところを発見され、水分補給や身体冷却を実施しても症状が改善されなかったため、緊急搬送されたが、搬送先の病院で死亡した。

17	7	警備業	50歳代	31.7℃	不明	被災者は8時から17時まで道路改良工事現場で警備業務に従事していた。被災者が17時頃に待機していたところ、突然地面に倒れ込んだため、水分補給していたところ、17時11分頃に意識を失ったため、緊急搬送されたが、搬送先の病院で死亡した。
18	8	繊維製品製造業	30歳代	33.8℃	30.6℃	被災者は8時から17時まで自動車吸音材製造工場内にて製造業務に従事していた。被災者は作業中に体調不良を訴えていなかったが、17時過ぎに自転車で帰宅していたところ、事業場より約500メートル先の農道で倒れ、緊急搬送されたが、搬送先の病院で死亡した。
19	8	ト鉄骨・鉄筋コンクリー 造家屋建築工事業	50歳代	31.2℃	27.8℃	被災者は8時30分から17時まで新築ビルの内装作業に伴う養生の準備及び撤去作業に従事していた。17時30分頃にゴミを撤去したところ歩道上で倒れ、緊急搬送されたが、搬送先の病院で死亡した。
20	8	上下水道工事業	60歳代	31.1℃	不明	被災者は9時30分から水道管敷設のために重機で掘削作業に従事していた。14時30分頃体調不良で休憩をとったが、業務を再開し休憩を取りながら業務を続けていた。17時50分頃片付け中に被災者が立ち上がろうとしたときに、仰向けに倒れ、緊急搬送されたが、後日搬送先の病院で死亡した。
21	8	工作物の解体事業	40歳代	34.6℃	32.6℃	被災者は8時から建屋の内部を手作業で解体していた。作業開始後すぐに被災者は体調不良を訴え、14時頃まで作業と休憩を繰り返す状況が続き、その後は車で休んでいた。同僚が作業を中止し片付けを行っている時、15時20分頃に被災者が倒れ、緊急搬送されたが、搬送先の病院で死亡した。
22	8	ゴルフ場の事業	60歳代	34.9℃	32.9℃	被災者は8時頃からほうきで事業場内を掃除し、9時頃から木材の運搬作業に従事していた。11時頃に被災者が運搬予定の木材の上に倒れ込んだため、緊急搬送されたが、搬送先の病院で死亡した。

23	8	土木建築工事業	20歳代	36.0℃	31.1℃	被災者は8時頃から16時まで水路の除草作業に従事していた。除草用具の片付け作業をしていると、被災者の姿が見当たらず、16時30分頃にうつ伏せの状態で見つかり、緊急搬送されたが、搬送先の病院で死亡した。
24	8	一般貨物自動車運送業	40歳代	31.5℃	29.3℃	被災者は8時頃から倉庫で荷のピッキング作業に従事していた。適宜休憩を取りながら作業を続けていたが、11時50分頃に被災者が倉庫内で倒れている状態で発見され、保冷剤で首等を身体冷却したあとに緊急搬送されたが、搬送先の病院で死亡した。
25	8	機械器具製造業	40歳代	28.4℃	不明	被災者は出張先へ9時に訪問すべく、8時35分にホテルを出て徒歩で出張先へ向かった。9時30分頃道路上で被災者が意識混濁の状態で見つかり、緊急搬送されたが、その後搬送先の病院で死亡した。
26	8	ガラス製品製造業	20歳代	29.0℃	27.2℃	被災者は8時50分頃から板ガラスの切断作業に従事していた。18時30分頃まで適宜休憩を取りながら同業務に従事していたが、上司が被災者の様子がおかしいことに気づき、帰宅を指示した。19時頃に帰社し、19時10分頃被災者が倒れているところを発見し、緊急搬送されたが、搬送先の病院で死亡した。
27	9	警備業	60歳代	31.8℃	29.3℃	被災者は8時30分から道路拡幅工事現場で交通誘導業務に従事していた。適宜休憩をとりながら作業し、11時に休憩場所へ向かったが、11時35分頃休憩所近くで倒れている姿を発見され、緊急搬送されたが、その後搬送先の病院で死亡した。
28	9	農業	40歳代	27.7℃	29.3℃	被災者は単独で農業用配管の敷設作業を行っていた。8時50分頃に代表が作業の進捗確認のために事業場を訪れると被災者が横向きに倒れており、緊急搬送要請したが、その場で死亡が確認された。

(注1) 2024年1月11日時点の速報であり、今後、内容が修正されることがあり得る。

(注2) 現場での気温が不明な事例には、気象庁ホームページで公表されている現場近隣

の観測所における気温を参考値として示した。

(注3) 現場での暑さ指数 (WBGT) が不明な事例には、調査時に環境省熱中症予防情報サイトで公表されている現場近隣の観測所における暑さ指数 (WBGT) を参考値として示した。