

## V. 熱中症を予防するための「見える化」

### 体重計とタイマーで熱中症危険の見える化

熱中症にならないための管理者や元請の注意確認事項は

- 1)健康診断結果に基づく熱中症に密接に関係した検査結果や既往症の有無
- 2)睡眠不足、前日の飲酒、朝食の未摂取、感冒の発熱など日常の健康管理
- 3)作業前や作業中の巡視などありますが、出尽くしているように感じます。

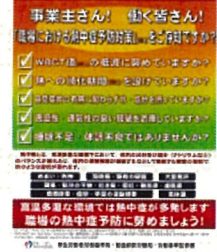
作業員の熱中症にならないため判断基準と確認事項

#### 熱ばく露を止めることが必要とされる兆候

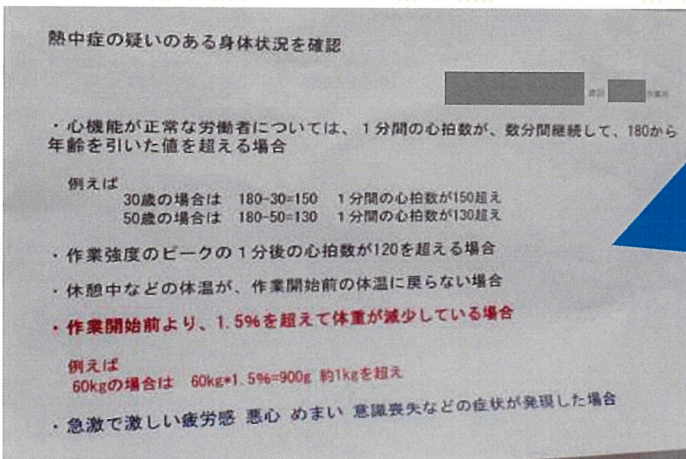
#### (4)身体状況の確認

- 休憩場所などに、体温計や体重計などを備えることで、必要に応じて、体温、体重その他の身体状況を確認できるように努めてください。
- 以下は、**熱へのばく露を止めることが必要とされている兆候**です。
  - ・ 心機能が正常な労働者については、1分間の心拍数が、数分間継続して、180から年齢を引いた値を超える場合
  - ・ 作業強度のピークの1分後の心拍数が、120を超える場合
  - ・ 休憩中などの体温が、作業開始前の体温に戻らない場合
  - ・ 作業開始前より、1.5%を超えて体重が減少している場合
  - ・ 急激で激しい疲労感、悪心、めまい、意識喪失などの症状が発現した場合 など

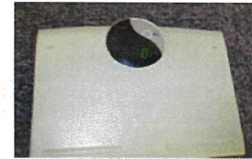
#### 熱中症を防ごう!



熱中症予防を防ごう  
パンフレットの身体  
状況の確認を参考に  
掲示を作成しています。



休憩所手洗に体重計と判断基準を掲示



作業開始前より1.5%を超えて体重が減少している場合  
例えば

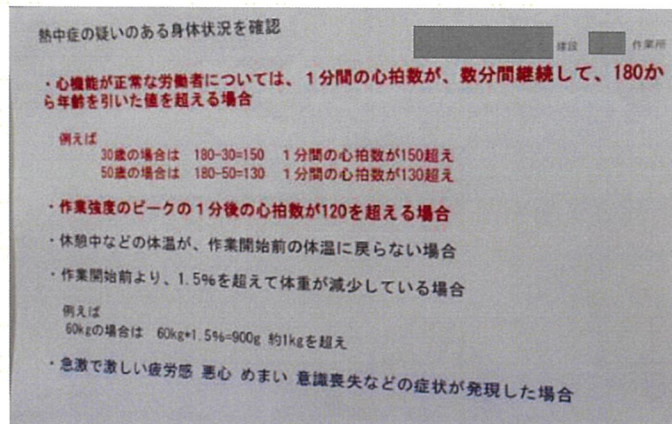
60kgの場合は  $60\text{kg} \times 1.5\% = 900\text{g}$  約1kgを超え  
と具体例を示して分かりやすく掲示しています。



休憩所の壁に脈拍数の判断基準値を掲示



脈拍数を計るストップウォッチと体温計を休憩所に準備



・1分間の脈拍数が、数分間継続して、180から年齢を引いた値を超える場合

例えば

30歳の場合は、 $180 - 30 = 150$  1分間の心拍数が150を超え

50歳の場合は、 $180 - 50 = 130$  1分間の心拍数が130を超え

と具体例を示して分かりやすく掲示しています。

・作業強度のピークの1分後の心拍数が120を超える場合