

作業時の熱中症



農作業や屋外での仕事など、外で作業をする場合、強い日差しや暑さにより体に熱がたまりやすくなります。さらに、汗で体の水分や塩分が失われることで熱中症のリスクが高くなります。

特に、屋外で長時間にわたり作業するような仕事に従事している方は、夏場は常に熱中症の危険にさらされているため、熱中症予防を心がけましょう。

作業時の熱中症予防の5つのポイント

1. こまめな休憩、水分・塩分補給

1 時間に 1 回程度休憩を取り、水分・塩分を補給しましょう。また、のどが渇く前に水分を摂るように心がけましょう。休憩の回数や時間は、暑さや体調に応じて調整しましょう。休憩はエアコンなどがある涼しい場所でとることができると良いですが、難しい場合には、木陰などの直射日光を避けられる場所を選ぶようにしましょう。

また、休憩時に体（首やわき、太ももの付け根）を冷やすことも効果的です。

2. 暑さを避ける工夫

通気性の良い服装を選び、帽子を被るなどの暑さを避ける工夫をしましょう。

空調服や冷却ベストなども活用しましょう。

また、暑い時間帯（12 時～15 時）を避けることも大切です。

3. 無理をしない

こまめに休憩をとったり、体調が悪い日は無理をしないようにすることが大切です。

特に、体調が悪いときは熱中症のリスクも高まるため、「無理をしない」ことを大切にしましょう。

4. 暑さ指数（WBGT）を確認

暑さ指数を確認し、暑さ指数に応じた対応を検討しましょう。

特に暑さ指数が高い日は、「作業時間を短くする」「負荷の高い作業は避ける」

「周囲と声をかけ合う」ことが大切です。

5. 体調の変化に気づく

体調に異変を感じたら、すぐに作業を中止し、休憩を取りましょう。また、周りの

人の体調変化にも気を配るようにし、みんなで熱中症を防ぐようにしましょう。

休憩をしても体調が回復しない場合は、直ちに医療機関を受診してください。

職場における熱中症対策

令和 7 年 6 月 1 日から、労働安全衛生法の改正により職場における熱中症対策が罰則付きで義務化されました。

熱中症が生じる恐れのある作業を行う場合、事業場ごとに、熱中症の症状悪化を防止するために必要な措置に関する内容や実施手順を定めて従事者に周知することや、熱中症の恐れのある作業者がいた場合の報告体制の整備が必要になります。

この機会に、職場での熱中症対策について確認してみましょう。