



で働く人は、

熱中症への危険がいっぱい!

運送業が熱中症による死傷者数の第3位

厚労省「熱中症による死傷者数の業種別状況」調べ

その原因として考えられるのは、一人での作業が多く、管理者の目がとどきにくいこと、熱中症に至る脱水症の予防や対処についての情報が不足していることが考えられます。

高リスクな環境と熱中症・脱水症対策

寒暖差の激しい作業環境：冷蔵倉庫業

マイナス温度の冷蔵倉庫と室外の行き来などを繰り返すことでカラダの体温調節の機能が低下し、汗をかきにくくなり、熱中症リスクが高まる。

〈対策〉

自覚症状がなくても、こまめな水分と塩分を取ることを心掛け、作業量や作業強度を個人の体調に合わせて調整する。

車内でエアコン、車外で大汗：宅配業者

汗だくで荷物を運び、熱を持ったカラダで、エアコンの効いた車内に戻り、また外へ。と頻繁に行き来することで脱水症になりやすい。

〈対策〉

窓を開けて走るなど、温度差をつくらない。熱を持った筋肉を休めながら、水分と塩分を取る。

暑い屋外、重い荷物で激しく筋肉を使う、なにかと気を遣う：引っ越し業

作業強度によって、注意すべきWBGT(暑さ指数)の基準値が変わる。引っ越し作業は筋肉を激しく使うためWBGTが低くても熱中症のリスクが特に高い。さらに、作業先でトイレを借りることができないため水分摂取を我慢する傾向があり、脱水を招きやすい。

〈対策〉

涼しい場所でのこまめな休息とトイレタイムの確保を。熱を持った筋肉を休めながら、水分と塩分を取る。

こんな症状がでたら、熱中症かも。早めに経口補水液を!

- めまいや立ちくらみ ●こむら返り ●汗が拭いても拭いても出てくる

運送業の方々へ、産業医としての助言

夏場の労働の後は、基本的に軽い脱水状態=かくれ脱水になっていると考えておくべきです。作業後に、作業開始より1.5%以上体重が減少していた場合は要注意です。しかし、ノドが渴いたからといって塩分が入っていない水分だけを飲むのは止めましょう。もちろん、ビールでのどを潤すことも同じです。不適切な水分補給によって帰宅後に脱水状態が進行し、熱けいれんや体調不良などの熱中症を起こすこともあります。作業の後は、栄養分とともに塩分などの電解質と水分を摂ることが望ましいのですが、「まず水分を」という場合は、経口補水液をお勧めします。

① 睡眠不足、
下痢・発熱などがある場合は、
作業を控えること

② 若い人は、
深夜まで
インターネットをしたりして
良質な睡眠をとらない
傾向が見られる。改善を

③ 勤務終了後、
多量の発汗をとまなう活動や
脱水を招く過度の飲酒を避け
その日のうちに体温を下げる

④ 朝食は必ず摂る

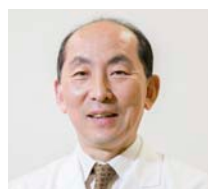
⑤ ドライバーの場合
午後3時前に
15分~20分
の仮眠と
その後の軽い体操

監修



教えて!

「かくれ脱水」委員会



教えて!「かくれ脱水」委員会

委員 山田琢之

愛知医科大学客員教授
なごや労働衛生コンサルタント事務所長
エスエル医療グループ業内科院長