

# STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン

令和8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

## 令和6年・7年における熱中症死亡災害（陸運業）

発生月	業種	年代	気温℃	事案の業務・作業概要
R6.7	陸上貨物取扱業	30歳代	33.2	倉庫作業員。倉庫内で、電線ドラムのピッキング作業中。
7	一般貨物運送事業	50歳代	36.0	長距離の貨物輸送ドライバー。トラックへ建設資材の積み込み作業中。
7	一般貨物運送事業	60歳代	35.7	ダンボールの配送業務ドライバー。フォークリフトの横に仰向けに倒れていた。
8	陸上貨物取扱業	40歳代	39.3	倉庫作業員。倉庫内で自動車部品の容器への詰め替え作業中。
8	特定貨物自動車運送業	60歳代	32.6	ガスボンベの輸送業務ドライバー。ガスボンベをプラットフォームに下ろし作業中。
R7.8	一般貨物運送事業	50歳代	33.6	ドライバー。GSで、タンクローリー積載の燃料油を地下タンクへ移送作業中。

## 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・生あくび・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」と呼ぶこともある。） 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う。発汗に伴う塩分（ナトリウム等）の欠乏により生じる。これを「熱痙攣」と呼ぶこともある。） 大量の発汗	小 ↓ 大
II度	頭痛・気分不快・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」と言われていた状態である。） 集中力や判断力の低下	
III度 IV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、真直ぐに走れない又は歩けないなど。） 高体温（体に触ると熱いという感触がある。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する。）	

## 作業に関して次の対策をとりましょう

作業時間の短縮等	作業の休止時間や休憩時間の確保
暑熱順化	計画的に体を暑さに慣らし、汗をかきやすくなる期間を設ける
プレクーリング	作業開始前にあらかじめ深部体温を下げ、作業中の体温上昇を抑制
水分及び塩分の摂取	水分及び塩分の作業前後の摂取と作業中の定期的な摂取
服装による身体冷却	透湿性・通気性の良い服や身体を冷却する機能を持つ服の着用
作業中の巡視	高温多湿作業場所での作業中は巡視を頻繁に行い、健康状態を確認

## 健康に関して次のことに注意しましょう

熱中症になる人の多くは、発症の当日または前日に、睡眠不足や食欲低下、下痢、風邪のような症状、だるさといった軽い体調不良が見られます。こうした不調に暑さが重なることで、急激に重症化するケースが少なくありません。

そのため、健康診断の結果に基づく対応だけでなく、作業前に「いつもと体調が違わないか」を確認すること、そして日頃からの体調管理がとても重要です。

## 熱中症の教育の実施と異常時の措置

- ① 熱中症の予防に必要な対策について、熱中症予防管理者、作業管理者、作業従事者に必要な教育を行うことが必要です。
- ② 熱中症が疑われる症状が見られた場合は、周囲の人がすぐに作業を中断させ、必ずその場から離して休ませること。涼しい場所へ移動し、体を冷やしながら、水分と塩分を補給させることが重要です。

また、以下のような症状の場合は、ためらわずに救急車を呼ぶか、医師の診察を受けさせてください。

- ・ 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



## 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。



## 発注者及び作業場所管理者による配慮

夏場の作業は、屋内・屋外問わず熱中症対策が必須です。

発注者は無理のない工期・費用に配慮し、休憩や水分補給が必要であることを理解しましょう。

作業場所管理者は、発症時に迅速に連絡・対応できる体制を整え、休憩場所の確保にも協力することが大切です。

また、受注者は休憩が必要となる可能性を、事前に関係者へ伝えておきましょう。

作業員自身も、緊急連絡先などを携帯し、万々に備えることが重要です。

## 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](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133_00001.html)
- 熱中症ゼロへ <https://www.netsuzero.jp/>