

熱中症対策に関する構成員の主な御意見について

1. 全体に関する事項

- 将来的には、厚生労働省の協力により、信頼性のある迅速な熱中症の実態情報を、国民が知りたい時にすぐ知ることが出来る体制が必要になってくるのではないかと。
- 2010年は梅雨明けの最初の熱波の時期に多くの熱中症の重症患者が発生した。その後の熱波では、暑熱順化と啓発活動、自己防衛などにより発生数、重症割合ともに減少傾向となった。
- 熱中症が最も発症しやすい時期は地域によって差があるのではないかと。
- 熱中症対策は集団によって発生要因が異なるため、その集団に特異的な対策をたて、集団がよく理解し行動できるように情報提供するなど、きめ細かい対策をとる必要があるのではないかと。

2. 日常生活における熱中症対策

(1) 熱中症を発症しやすい人の特徴について

- 高齢者、基礎疾患をもつ者、多剤服用者、肥満者等が熱中症を発症しやすい。

- 2010年の重症熱中症患者は、年齢とともに女性の比率が高くなり、80歳代で男女の比率がほぼ同じとなり、90歳代では男女の比率が逆転していた。
- 利尿剤服用者では、水分補給が十分でないために脱水症状を引き起こす症例が多い。

(2) 暑さへの対応について

- 気象情報をこまめにチェックするよう啓発することが重要。
- 直射日光や照り返しによる放射熱が室内に入らないようにブラインドや遮光カーテンなどの活用を徹底するとともに、室内の放射熱源の低減のためにパソコンやコピー機などは、使用しない時は電源を切るか省エネモードに設定することが重要。
- 水分を普段より多めに摂取し、必要に応じて防暑冷却グッズを活用することが重要。

(3) 熱中症予防に適した居住空間について

- 高齢者等では、のどの渇きを感じなくても脱水が進行している例も多く、夜間の就眠中の脱水を防止することが重要。

- 集合住宅の最上階や断熱効果の低い住宅では、日中の熱が夜間にかけてもこもっており、夜間の脱水の一因となる。その対策として、日中のすだれ・よしずの設置による建物への日射の防止や冷房の適切な使用等が有用。
- 室内で発生した熱を除去するために室内に風を通し、その風が在室者に当たるよう注意喚起をすることが有用。
- 気化熱で気温を下げるため、建物周囲に散水することも有用。

(4) 熱中症予防に適した衣服について

- 通気性・吸湿性・吸水性・速乾性に優れた素材を使用したものを着用することが重要。
- 屋内では、タンクトップに短パンなど皮膚の露出が大きく、開口部の大きいものを着用するよう注意喚起をすることが重要。
- 屋外では皮膚の露出を抑え、日傘やつば広の帽子などで日射を遮断することが重要。

3. 運動時の熱中症対策

(1) 運動時の留意点について

- 暑さに慣れるまでは、短時間で軽めの運動から始め、徐々に慣らしてい

くことが重要。

- 体調の悪い者は暑い中で無理に運動をしないことが重要。
- 体力の低い者、肥満、暑さに馴れていない者は運動量を軽減することが重要。
- 水分補給には0.1~0.2%程度の食塩水がよい。
- 休憩は30分に1回程度とるよう注意喚起をすることが重要。
- 熱中症予防として、冷たい水分の補給は、水分補給とともに体温を低下させる効果があると考えられるため有用。

(2) 運動時に熱中症になりにくい服装について

- 吸湿性や通気性の良い素材を用いた軽装が適している。
- 直射日光を防ぐために帽子を着用することが重要。

(3) その他

- 湿球黒球温度（WBGT 値*）を指標とした場合の、運動時の注意点については、熱中症予防のための運動指針（日本体育協会）を参考にすることが重要。

*WBGT値：気温、湿度、輻射（放射）熱から算出される暑さ指数で、熱中症予防のために運動や作業の強度に応じた基準値が定められている。

4. 職場における熱中症対策

(1) 作業環境管理について

- 熱中症の発症は作業開始後 7 日以内が多いため、WBGT 値に基づき高温多湿作業場所のリスク評価を行い、環境に順化させる期間を作ることが重要。
- 市販の冷房服や冷却グッズを使用する場合には、事前にその有効性や適用条件・適用限界を十分に確認することが重要。

(2) 作業管理について

- 喉の渇きの有無に関わらず、作業前後、作業中に定期的な水・塩分を摂取することが重要。
- 熱中症の発症に影響を与えるおそれのある疾患を治療中の労働者は、産業医・主治医などの意見を勘案して、必要に応じて就業場所の変更、作業の転換などの措置をとることが重要。
- 7月、8月の14時から17時の炎天下等でWBGT値が基準を大幅に超える場合には、原則作業を行わないことを含めて、作業の見直しを図ることが重要。

(3) 作業環境について

- 室温を28度にするよう努めるとともに、適切な除湿化を図ることが重要。