

ほけんだより

2025年 7月号



職場の熱中症が増えています

今年も早い時期から気温が高まり、薄着の季節がやってきました。クールビズの開始と共に働きやすい服装へ衣替えされた方も多いことと思います。毎年夏が近づくとも熱中症に関して様々な注意喚起がなされていますが、それでも職場での熱中症は増加傾向です。「在宅勤務が続き、久しぶりの出社で駅まで歩いたら気分が悪くなった・・・」という声もありました。熱中症は適切な対策をとれば予防できるものです。夏本番を迎える前に、職場環境の整備を見直しましょう。



➤ 幅広い年代で熱中症による死亡事故が発生

昨年2024年に職場における熱中症による死傷者数は1,106名と直近10年間で最多となりました。一般的には高齢者や乳幼児など環境への適応力が弱い人ほど熱中症のリスクが高いとされていますが、職場において熱中症による死亡は50代が最も多く、体力があるといわれる10代・20代でも死亡事故が発生しています。

➤ 熱中症が疑われる人をみかけたら

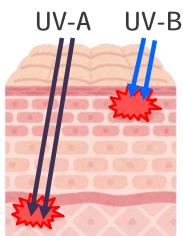
- | | |
|--------|--|
| ①呼びかける | 応えない場合 → ためらわずに救急車を呼びましょう
応える場合 → 涼しい場所へ避難し、衣服をゆるめ、からだを冷やします |
| ②水分摂取 | 自力で摂取できない → 最寄りの医療機関を受診しましょう
自力で摂取できる → 経過観察 |
| ③症状改善 | 改善しない → 最寄りの医療機関を受診しましょう
改善した → 引き続き安静にして十分に休息をとり、帰宅を促しましょう |



➤ 職場で取り組む熱中症対策

- ・作業環境の見直し 通風・冷房・除湿器の設置で温度と湿度を下げる工夫を。
- ・作業内容の調整 6～7月は暑さへの慣れを意識したスケジュール設定を心がけ、気温・湿度が高い場合は作業時間の短縮も検討しましょう。在宅勤務が続く方は**久しぶりの出社日に要注意**。時間に余裕をもち、比較的涼しい朝早めの時間に出社するなどの工夫を心掛けましょう。
- ・健康状態の把握 十分に眠れたか、朝食を食べたか、二日酔いではないか、体調不良はないか、状態把握に努めます。管理者は不調を申告しやすい環境づくりも心がけましょう。

紫外線の強い時期には、室内でも日焼け止めの使用を



気温が高まると「紫外線」の影響が気になる方も多いことと思います。紫外線を浴びると体内で歯や骨を強くする「ビタミンD」を作り出すなどの良い面もありますが日焼けや皮膚癌などの健康被害ももたらします。

太陽から降り注ぐ紫外線には「UV-A」「UV-B」「UV-C」の3種類があります。

このうち「UV-A」は窓ガラスを通過して室内にも届くため、在宅勤務など室内で過ごす際にも日焼け止めを塗る等の対策が必要です。

熱中症・紫外線の対策を行い、健やかな日々をお過ごしください。

