

熱中症を防ぐ

正しい知識と万全の対策で公務災害をなくそう!

“高温多湿都市” 東京 熱中症リスクが増大中



“STOP 東京の公務災害・通勤災害” 熱中症を防いで「新しい日常」を安全に快適に!

東京で働く地方公務員の皆さん、日夜、都民のための大切な公務の遂行、お疲れ様です。

昨年来、新型コロナウイルス感染症との厳しい闘いが続いています。医療・保健従事者をはじめ、全ての公務部門の職員に全力で取り組んで頂いており、心から感謝します。

地方公務員災害補償基金東京都支部は、東京都各局、警視庁、東京消防庁、区市町村などの任命権者と協力して、公務災害・通勤災害の迅速かつ公正な補償に努めています。また、公務による災害を未然に防止するための「公務災害防止事業」にも力を入れています。

近年、公務の現場では、熱中症による公務災害の申請が増えています。特に、夏の平均気温が統計開始以降で最高を記録した平成30年度は、都内の熱中症患者が激増し、公務災害申請件数も前年度からほぼ倍増しました。

最近の熱中症の発生には新たな側面があります。一つは、2020年大会開催決定を契機としたイベントの活性化により、夏の各種イベント開催時に罹患する事例が多くなっています。

もう一つは、コロナ禍において「新しい日常」を実践する中での熱中症対策です。昨年の夏は、感染予防とマスク着用やこまめな換気との兼ね合いに苦勞された皆さんも多いことでしょう。

このパンフレットでは、こうした熱中症対策のポイントを分かりやすくまとめてあります。熱中症を上手に予防し、「新しい日常」を安全に快適に過ごしましょう。



地方公務員災害補償基金 東京都支部長 小池百合子

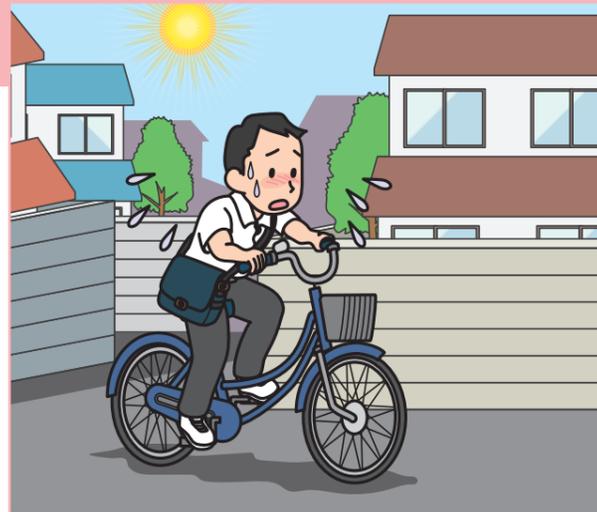
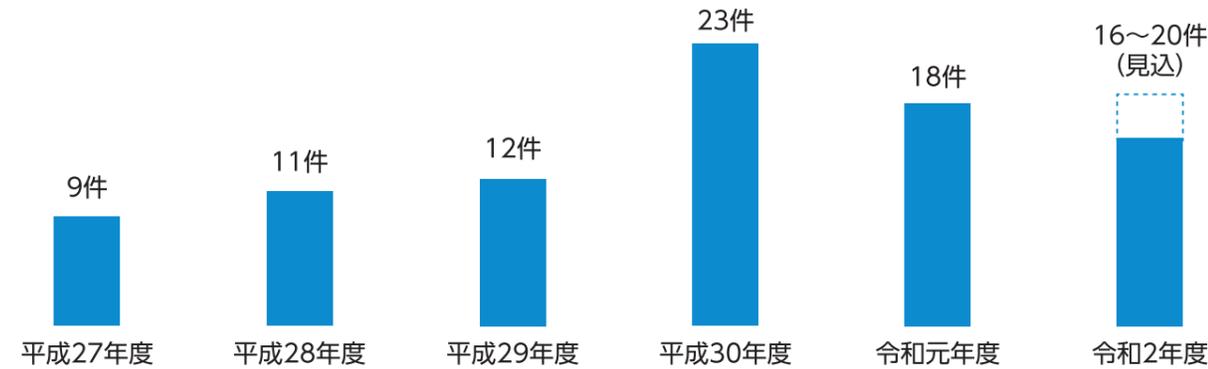
地方公務員災害補償基金東京都支部
協力：東京消防庁／東京都職員共済組合

いま、熱中症に関する公務災害が増えています

～近年の通勤災害・公務災害事例から～

熱中症による公務災害は増加傾向 平成30年度以降は高水準

熱中症の発生件数推移（東京都支部受付分）



自転車での外回り中に発症

- 住民税の徴収のため、自転車での出張中に発症、激しいめまい
- 当日の気温32度、湿度71%
- ⚠️ 高温多湿の環境下で発生した典型的な熱中症の事例です
- 👉 水分・塩分補給の心がけ
- 👉 比較的涼しい時間帯に出張するなどのスケジュール調整

炎天下での清掃作業中に発症

- 清掃事務所職員がごみの収集作業中に軽い脱水症状と頭痛を発症
- 休憩せず作業を続けたところ全身がつり、痛みが出現
- ⚠️ 最初の症状が出た時点で休憩をとらずに作業を続行し、熱中症が悪化
- 👉 軽度でも症状が出たら日陰で休憩
- 👉 水分・塩分を補給し様子を見る



イベント運営中に発症

- 真夏のイベント開催に従事、多数の訪問者の案内対応中に発症
- 準備のため睡眠不足が続いていた状況
- ⚠️ 高温多湿な業務環境に睡眠不足や体調不良が重なって発症
- 👉 日頃の健康管理（十分な栄養と睡眠）

消火活動後に発症

- 消防士が火災現場での消火活動後倦怠感、こむら返りの症状を発症
- 水分補給するも軽快せず救急搬送
- ⚠️ 季節を問わず重装備での活動が必要な職種は熱中症のリスクが顕著
- 👉 冷却ベストなど暑熱を軽減する装備の着用



給食調理場での発症

- 調理の作業中に手足が痙攣
- 休憩するも回復せず、救急搬送
- ⚠️ 屋内であっても熱や湿気がこもりやすい環境では熱中症リスクが大
- 👉 スポットクーラーや除湿器の利用による温湿度の管理
- 👉 水分・塩分の摂取



熱中症による死亡事例（平成29年度：他県の事例）

被災職員(50代)は雨天の中、手作業による除草作業をしていた。作業中、大量の汗をかき、気分が悪くなったため、事務所に帰り、休暇を取り帰宅した。帰宅後、症状が悪化したため、家族に連れられ、医療機関を受診したところ、重度の熱中症と診断された。緊急入院となり、集中治療室で治療を続けたが、病状が急変し意識不明となり、死亡した。
 ◎熱中症は症状の特徴が乏しく早期発見が困難で死亡に至る場合も！未然予防が重要です。

熱中症の知識を身につけ十分な対策をしましょう！

熱中症の基礎知識

熱中症についての最低限の知識を押さえておきましょう

熱中症とは 重症化しやすく最悪は死に至ることもある怖い病気です

高温多湿な環境下において、体内の水分及び塩分（ナトリウム）のバランスが崩れたり、体調調節の機能が破たんしたりして発症する障害の総称です。

熱中症はなぜ起こるか 体内の熱を逃がしにくい環境・状態が危険

- 気温・湿度が高い
- 熱があたる
- 風がない
- 暑さに慣れていない
- 水分・塩分を摂取していない
- 服装の通気性・透湿性が悪い
- 体調が悪い・持病がある

熱中症の症状 熱中症のサイン（初期症状）に注意をしましょう！

このような症状があれば…



重症度
I度

- 手足がしびれる
- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある（痛い）
- 気分が悪い、ボーっとする



重症度
II度

- 頭ががんがんする（頭痛）
- 吐き気がする・吐く
- からだがだるい（倦怠感）
- 意識が何となくおかしい



重症度
III度

- 意識がない
- 体がひきつる（けいれん）
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- まっすぐ歩けない・走れない
- 体が熱い

涼しいところで一休み。冷やした水分・塩分を補給しましょう。誰かがついて見守り、良くならなければ、病院へ。



I度の処置に加え、衣服をゆるめ、体を積極的に冷しましょう。



すぐに救急隊を要請する

救急車を呼び、最寄りの病院に搬送しましょう。



出典・環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」

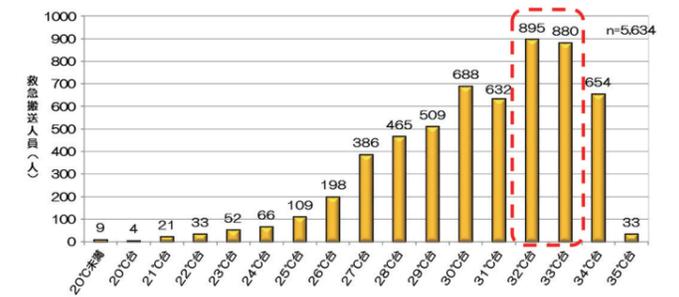
データで見る熱中症

熱中症が発生しやすい環境について東京消防庁の救急搬送データから分析

高い気温下ほど熱中症にかかりやすい

- 東京消防庁「熱中症による救急要請時の気温と救急搬送人員」によると、気温32℃台及び33℃台で最も多い人員が救急搬送されています。
- 気温が高いほど搬送人員が多くなっています。
- 高温の気候が熱中症のリスク要因になっていることが裏付けられました。

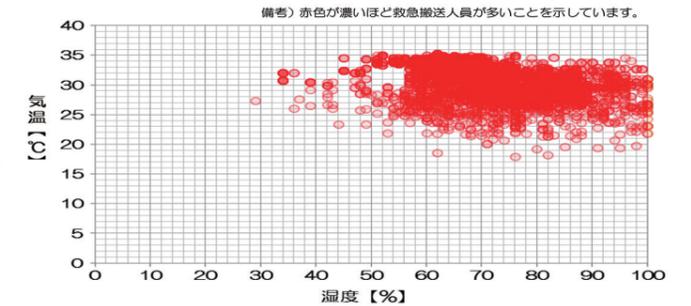
気温別の救急搬送人員（令和元年6月～9月）



高湿度（60～90%）もハイリスク要因

- 図は、熱中症で救急搬送された人の救急要請時の気温と湿度を表したもので、赤い色が濃いほど救急搬送が多くなっています。
- 概ね、気温は26℃から35℃まで、湿度は60%から90%までの範囲で、多く分布しています。
- また、気温が高なくても湿度が高いと熱中症で救急搬送されていることが分かります。

救急要請時の気温と湿度の状況（令和元年6月～9月）



出典・東京消防庁公式ホームページ

医師に聞く 熱中症のポイント

東京都職員共済組合シティ・ホール診療所 後藤正道所長インタビュー

公務員の治療や健康管理の第一線を担う後藤先生に熱中症の最近の傾向やポイントについてお聞きしました。

マスク着用などの「新しい日常」と両立した熱中症対策を！

Q1 年々増加傾向にある熱中症ですが、最近の傾向や病気の特徴はありますか？

環境の変化により猛暑日が増加し、これに伴い熱中症の発生数は増えています。また、屋内で発生する室内型熱中症も注目されています。

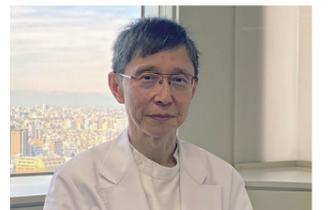
熱中症は、初期には症状に気づきにくく、自覚した時点では症状がかなり進行しているケースが少なくありません。ちょっとおかしいと感じたら熱中症を疑ってみることが大切です。

Q2 仕事や通勤で熱中症にかからない、かかりにくくなるためのポイントを教えてください。

十分な睡眠、バランスのよい食事、体を暑さに慣れさせるために適度な運動、入浴などを心がけて、体調管理に留意しましょう。また、気温が高なくても湿度が高いと熱中症になることがあります。気温だけでなく、湿度も意識し、エアコンや除湿器などで調節すると良いでしょう。

Q3 コロナ対策としてマスク着用や執務室の換気が重要になっています。熱中症対策を実施するうえで気をつけることは何でしょうか？

マスクを着用すると熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。屋外で十分な距離が確保できる場合は、マスクを外しましょう。マスク着用時は、強い負荷の作業・運動は避け、こまめに水分補給することが大切です。換気をすると室内温度が高くなるため、エアコンの温度設定を頻りに調節したり衣服に気を配りましょう。



後藤正道所長

高温多湿な東京 職場の十分な熱中症対策が必要です！

熱中症を防ぐ

一人ひとりが熱中症の予防対策をしましょう

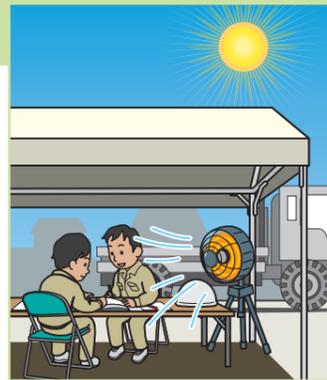
水分・塩分の摂取

- 作業開始前から20～30分ごとに水分補給
- スポーツ飲料や塩飴など塩分が入った食品でナトリウムを摂取
- 大量に汗をかく日はナトリウムが多く含まれる経口補水液が有効



作業場所の工夫

- 作業者と発熱体の間に熱を遮る遮へい物があり、かつ、風通しの良い場所
- 屋外の場合は、直射日光を浴びないように、時刻によって日陰になる場所を想定し、作業場所を設定



作業時間の工夫

- 負荷の大きい作業は休憩をこまめにとる
- 特に気温が高くなる14時～16時の間は作業場所を変え、身体への負荷が小さい作業を実施

服装の工夫

- 汗を吸い取りやすい素材
- 肌に密着しない通気性・透湿性の良い素材
- 熱を吸収しにくい白色系の服装
- クールビズの実施



日常の健康管理

- 十分な栄養、休養、睡眠の確保
- 入浴後、就寝前、起床時の水分の補給
- 暑熱作業日の前日の飲酒の抑制
- 健康診断の受診と自己の健康状態及び体調の把握



熱中症に強い職場づくりを進めましょう

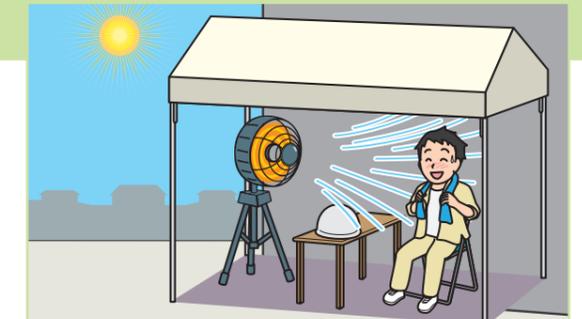
高温多湿を解消する環境整備



- 室内ではエアコンを効果的に使用又は、すだれやよしずで直射日光を防ぎながら、窓やドアを開放し、扇風機や換気扇で風通しを確保
- 屋外や大規模施設では、スポットクーラー、大型ファンを使用

休憩場所の整備（屋外作業の例）

- 冷感用品（水で濡らして首に巻くタオル類等）、体温計等の物品を用意
- 屋外で冷房の設置が困難な場合、日陰で風通しのよいところに休憩場所を設置



始業時の体調確認



- 職員の体調報告に基づき、体調の悪い職員の予定の調整や休憩指示
- 職員同士でお互いの様子を観察し声掛けをする習慣づくり

夏のイベント開催時の熱中症対策

夏季のイベント開催時は、従事職員・スタッフの熱中症予防対策が必要です。

■ イベント開催の前日までにを行う熱中症対策

- 【健康状態の把握】糖尿病や内服中の持病があるスタッフを把握し、医師から就業に関する意見を聴取
- 【暑さへの準備】1週間前くらいからスタッフに汗をかく程度の活動で計画的に暑さに慣れさせる
- 【熱中症教育】熱中症の予防、熱中症の初期症状、早期発見、初期対応、救急処置に関する教育を実施

■ イベント開催日における熱中症対策

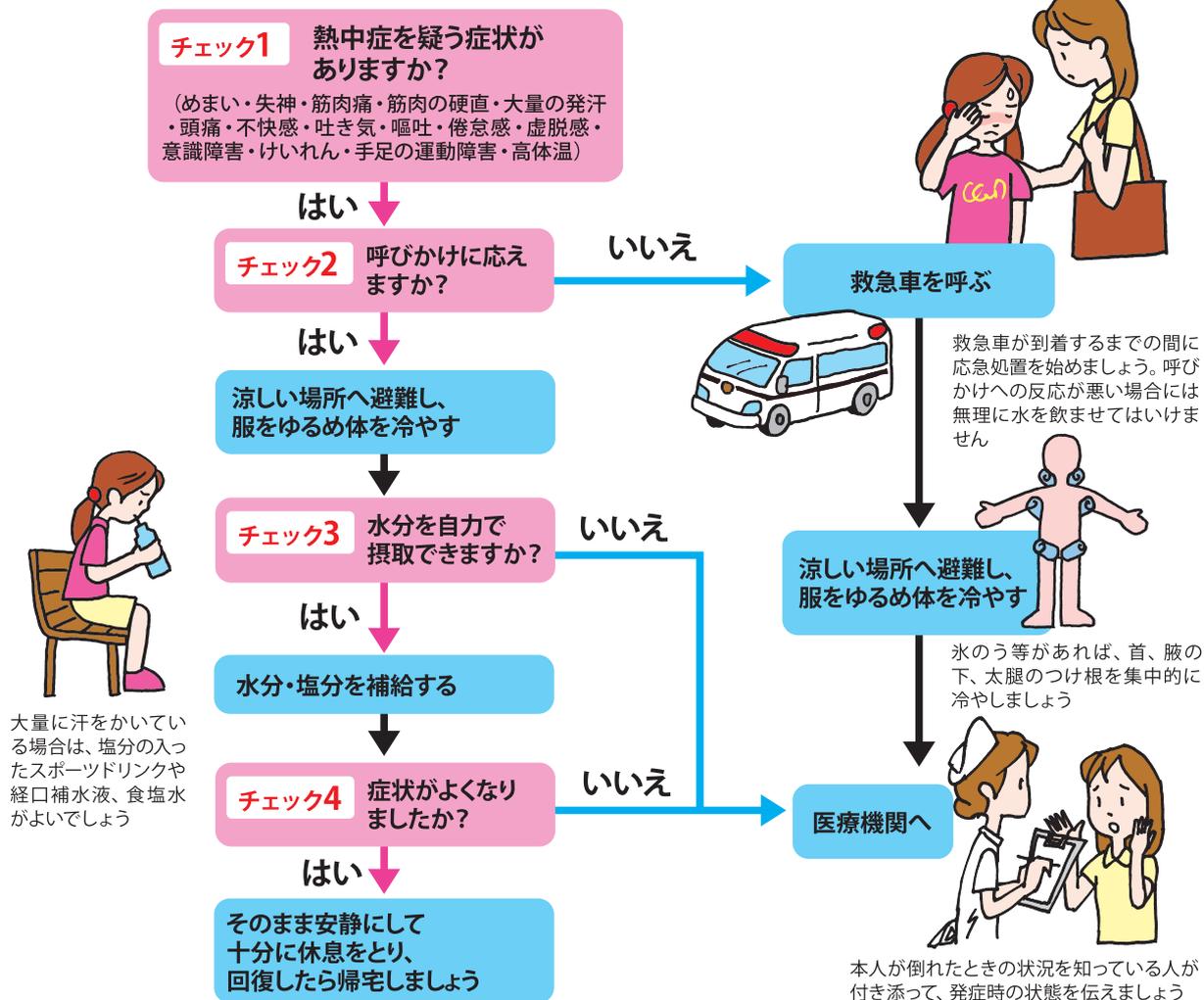
- 【作業場所】屋外の仕事は風通しの良い日陰で 発熱体のある場所には空調やスポットクーラーを設置
- 【休憩場所】屋外で働くスタッフには、空調の効いた休憩場所を設置し、スポーツ飲料等を提供
- 【暑熱作業】特に暑熱な作業を行うスタッフに送風や冷却を行う保護具を貸与 なるべく短時間で交代
- 【服装の工夫】スタッフの制服や帽子等は、光反射性、通気性、透湿性のよいものを選定
- 【健康チェック】毎日の仕事前に体調を確認 脱水状態、睡眠不足等体調不良があれば暑熱作業から除外
- 【医療機関連携】体温計や血圧計を準備 救急搬送できる医療機関に予め受入を要請、連絡先を把握
- 【気象情報提供】暑さ指数(WBGT)の予報、気象予報を周知徹底
- 【巡視】定期的に巡視を行い、スタッフの健康状態や、定期的に水分と塩分を摂っているかを確認

(環境省「夏季のイベントにおける熱中症対策ガイドライン2020」から編集)

もし熱中症にかかったら

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。



出典・環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」

公務災害・通勤災害にあったら

できる限り速やかに認定請求書を提出しましょう

- ・提出の際は、必ず任命権者を經由してください
- ・熱中症・熱射病の場合は、専用の調査票も必要となります



地方公務員災害補償基金東京都支部
〒163-8001 東京都新宿区西新宿2-8-1
東京都庁第一本庁舎北塔35階
電話 03-5320-7362
HPアドレス <http://chikousai-tokyo.jp/>

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。