

安全・衛生 ———— じゃーなる
Journal
HOKKAIDO

171
2020.5

〒060-0004 札幌市中央区北4条西12丁目 ほくろウビル5F TEL011-272-8855 FAX011-272-8880 ■発行責任者：緑川 義昭



**2020年度総会は持ち回り決議で実施！
 労災防止に向け労働安全衛生文化の向上を！**

当センターの総会は、当初5月19日に予定していましたが、新型コロナウイルス感染症の拡大により緊急事態宣言が発令、北海道は特別警戒地域に指定されたことなどを鑑み、会員相互の接触回避や感染予防から、5月11日に「持ち回り決議」とすることを判断しました。この時点で既に提出されている委任状や書面表決についてはそのまま取り扱うこととし、総会への出席予定の会員や出欠の確認が取れていない会員については、5月22日まで審議期間として書面表決を求め、議決することとしました。

27日に連合北海道5階会議室において、会員の道退職者連合事務局次長小檜山秀昭さん、全自交道地連委員長鈴木久雄さん、道労協事務局次長前田譲二さんの立会のもと、会員56のうち、書面表決は賛成38、委任状14で反対意見がないことから、議案1「2019年度の経過及び決算報告・監査報告」、議案2「2020年度活動方針及び予算案」、議案3「役員体制」について、承認・確定させていただきました。

この度の役員改選で浪岡努さんが理事長を退任され、新たに情報労連の太田聡さんが理事長に就任されました。浪岡さんにおかれましては、5年間という長きにわたり当センターを牽引し労働者の安全衛生及び健康の保持増進はもとより、職場環境改善・整備の啓発などにご尽力されてこられたことに、心より感謝するとともに、本当にお疲れ様でした。

太田理事長の新体制のもと、第13次労働災害防止計画の目標達成をめざし、労災防止は勿論のこと、職場で深刻化するメンタルヘルスやハラスメント問題、がん・脳心臓疾患などと仕事の両立支援への対応、安全や衛生文化・意識の啓発や向上など、より一層、職場に密着した安全衛生対策をすすめていきたいと考えます。

NPO法人 北海道勤労者安全衛生センター 2020年度役員
 (2020年5月27日 定期改選)

役職	氏名	所属	
理事長	太田 聡	連合北海道 副会長	新任
副理事長	齋藤 勉	連合北海道 副事務局長	再任
副理事長	小関 顕太郎	北海道労協 事務局長	再任
専務理事	山田 新吾	連合北海道 組織労働局長	再任
事務局長理事	緑川 義昭	連合北海道	再任
監事	高橋 孝丈朗	全水道	再任
監事	柴野 一彦	住宅生協	再任

新型コロナウイルス感染症が今後どのように推移し、働き方や生活などにどう影響していくのか、不確定な要素が多く心配や不安も募りますが、当面、新型コロナウイルス感染症の終息に向け、職場や家庭において、感染予防対策として、密集・密閉・密接の「三密」の回避をはじめ、咳エチケットや手袋の着用、外出後の消毒や手洗い・うがいなど一人ひとりができること、家族や職場ができることなどを励行し、実践していくことが大切ではないかと考えます。

＜理事長退任のあいさつ 浪岡 努＞

日頃より、各会員産別、並びに各労働福祉事業団体の皆様には、北海道勤労者安全衛生センターの各種取り組み等に対する深いご理解と、特段のご支援・ご協力を頂戴していることに心から感謝と御礼を申し上げます。本年は、新型コロナウイルス感染症が世界中で猛威を振るい、420万人が感染し、30万人近い方々の

尊い命が失われました。また、現在も入院・治療中の方も多く、感染拡大防止対策等の環境下において医療従事者の懸命な医療提供によって、多くの皆さんの生命が助けられました。このような状況で開催します『2020年度 総会』は、会員同士の接触を回避する観点から「持ち回り決議」として書面議決にて、本総会を開催することとしました。

本総会で理事長を退任することとなりますが、当センターは、職場の安全・衛生対策、健康増進や労災・職業病、そして環境保全対策等の調査、研究、と予防対策等の活動を通して、勤労者の心身の安全を確保し、社会経済の発展に寄与することを目的としており、今後も連合北海道の皆さんとともに成長・発展していくことを期待しております。最後になりますが、会員各位の皆さんに支えられ5年間に渡り、お世話になりましたことに感謝申し上げます。大変、ありがとうございました。

<理事長就任のあいさつ 太田 聡>

理事長就任にあたり、一言ごあいさつを申し上げます。私の出身組織である情報労連の加盟組織では、昨年2019年には荷崩れ、落下による重大な人身死亡事故が2件、転落等の人身事故が9件発生しており、2020年に入ってからすでに、右足切断の重大な人身事故と、転落事故が発生しています。安全労働の確立に向けては「第13次労働災害防止計画」を踏まえつつ、重大な人身事故のみならず、第三者被加害を含めた事故情報の共有や再発防止に向けた注意喚起など、安全意識の向上に取り組んでおり、長期的には労働災害は減少してはいますが、依然として、重大な死亡事故や、基本動作の徹底が問われる転落等の事故が後を絶たない状況にあります。

一方で、今年は新型コロナウイルス感染症の脅威にさらされています。新たな感染者数は減ってはきているものの終息は見通せず、感染拡大防止対策としての、テレワークや時差出勤などの新たな働き方や新たな生活様式の定着が求められるとともに、休業要請等の長期化は、雇用と暮らしの死活問題の様相を呈しています。事業の再開、今後の事業の継続には、コロナ時代の新たな労働衛生管理が求められると考えます。こうした感染の影響もあって、今年10月の中災防「第79回の全国産業安全衛生大会」の札幌開催は中止となりました。現地開催を好機とし、優良事例の学習はもとより、全国の関係組織とのネットワークの強化にも努めたいと考えていたので中止は非常に残念ではありますが、これからも、すべての労働災害・疾病・職業病の根絶をめざし「働く者の命と健康を守る」活動を進めて参ります。

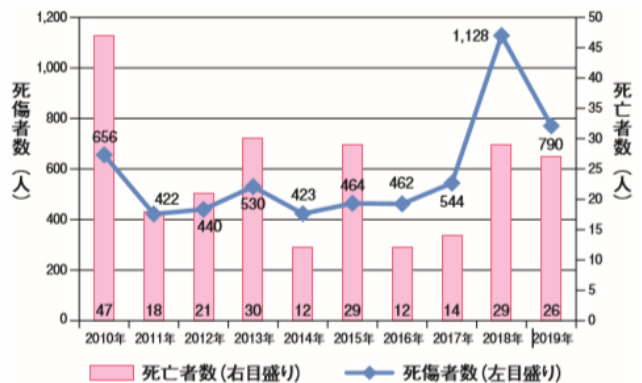
会員各位、そして組合員の皆様のご支援とご協力をお願い申し上げ、就任の挨拶とさせていただきます。



新型コロナ肺炎を考慮した熱中症を！ 地球温暖化に伴う熱中症対策は長期化！

右図は、2010年以降の職場における熱中症の休業4日以上死傷者数及び死亡者数について示していますが、地球温暖化の影響等もあり、高止まりしています。2018年には死傷者数、死亡者数ともに倍増し、2019年は死傷者数は減少となったものの、業種的には屋外作業の多い建設業を抜いて、初めて製造業が過去10年で最多となるなど屋内での発症も多発し、全体的に増加傾向にあります。また、北海道では、死亡者はいなかったものの、屋内5人、屋外14人、不明1人を合わせ休業4日以上死傷者数は20人となり、前年比5人増加しています。

厚労省は、5月～9月末までを「STOP！熱中症クールワークキャンペーン」期間として取り組むよう啓発しています。北海道は、この時期からの取り組みは早いとしても、6月から夏場、秋にかけて気温は年々上昇傾向にあり、急激に気温が上がるような場合に体が順応できずに熱中症の発症率が高いというデータからも、対応できるよう準備をすすめることが重要です。今年は、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、暑くなくても通勤時や職種によってマスクの着用は必要となり、テレワークの増加等による室内での熱中症対策も十分配慮することが重要です。対策には知ることが大切なことから、熱中症について、①症状と対処法、②メカニズム、③発生の要因、④発症の



多い時間帯 ⑤予防、などについて考えていきます。

体の中では、いつも熱がつくられて、これを産熱といいます。この産熱を体の外に放熱することで、人は体温を36～37℃に調整し保っています。＜熱中症＞とは、高温で多湿な環境が影響して、産熱と放熱、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして、発症する障害の総称をいいます。＜熱中症の症状＞は下表のように、代表的なものとして軽度（Ⅰ度）のめまいや立ちくらみなど、中程度（Ⅱ度）の吐き気や倦怠感など、重度（Ⅲ度）の痙攣や意識がないなどに分類され、自分自身や周囲が互いに注意し、早い段階で気づき、早急に対処することが重要となります。

熱中症の分類と対処法

重症度	症 状	対 処 法
Ⅰ 度	めまい 大粒の汗 失神 立ちくらみ 筋肉のこむら返り 手足のしびれ、気分が悪い	涼しい所で休ませる 衣服を弛める 水分・塩分補給 誰かが付いて症状がよくならなければ病院へ
Ⅱ 度	頭痛 吐き気 倦怠感(だるい) 虚脱感(力が入らない) 軽い意識障害(何となく意識がおかしい)	Ⅰの処遇に加え 体を冷やす 太い血管の脇下など 自分で水分をとれない場合や症状がよくならなければ 病院へ
Ⅲ 度	Ⅱどの症状に加え 意識がない、けいれん、体が熱い 呼びかけに対する返事がおかしい 肝機能障害・腎機能障害・血液凝固障害	直ちに救急車を要請 到着するまで、涼しい場所に移動し、安静を保つ 体が熱い場合は、保冷材などで冷やす

＜熱中症のメカニズム＞として、運動や労働など活動すると筋肉はたくさん発熱し、体温は上昇します。暑いところにいたり、日差しや照り返しでも体温が上がり、体に熱がこもります。こもった熱を体外に放熱して体温を下げようと皮膚に血液を送るために血管は広がり、血液の量が増えます。一方で全身を流れる血液の量は減ることから、血圧が下がり、脳への血流が減少するなど、酸欠状態になり、めまいや立ちくらみが起きます。呼吸の回数も増え、脈は速く弱くなり、意識を失う熱失神などが起こります。

また、汗をかくことでも体温は下がります。汗は血液でつくられており、汗が蒸発する時の気化熱によって体から熱が奪われて、体温は下がります。汗をかいた後、水分補給しないと脱水状態になり、血液の循環が悪くなるので倦怠感や嘔吐、頭痛など熱疲労の状態となります。汗で塩分も失われることから、筋肉の調整をしている塩分も補給しないと筋肉が痙攣するなど熱痙攣を引き起こすこととなります。さらに、放熱よりも産熱が多くなると血液の流れが低下し、体に熱がたまり、体温の調節ができないなど意識障害をきたす熱中症となり、危険な状態になります。このように、暑さによって体内の熱をうまく放熱できなくなり、産熱と放熱のバランスが崩れ、水分や塩分が不足すると、様々な熱中症の症状があらわれ、命さえ脅かしかねなくなります。

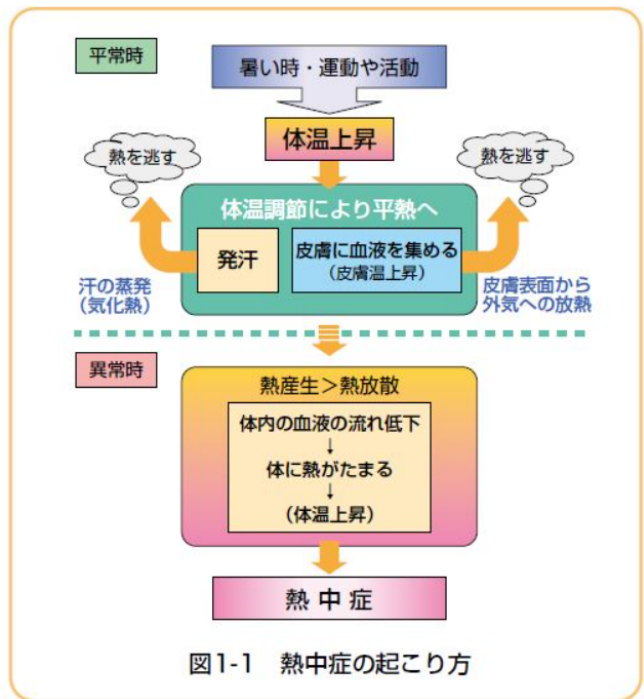


図1-1 熱中症の起こり方

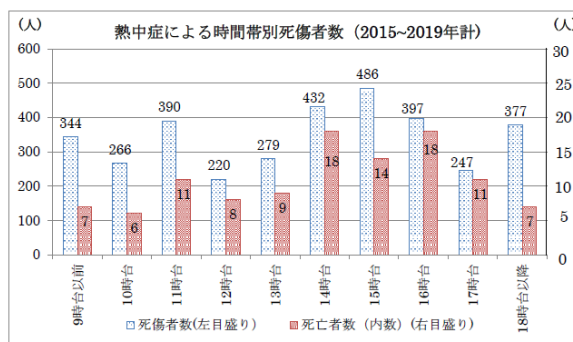
＜作業場で発生する熱中症の要因＞としては、次項の表のように、気温や湿度など「環境要因」、労働負荷など「作業要因」、通気性など「衣服要因」、熱暑時間など「時間要因」、水分・塩分摂取や基礎疾患など「人的要因」があります。熱中症は、急に気温が上がる初日が危険で体が熱暑に適應できないことにより発生します。次の棒グラフは時間帯別死傷者数を示していますが、午前11時、午後2時～4時、帰宅後に発生数が多く、気温等が高い時間帯や熱暑時間が影響を与えています。今年は、新型コロナウイルス感染症の影響で、気温が上がってもマスクの着用は欠かせません。吐息はマスク内にこもり、鼻の奥が冷却されにくく体温が上昇するといわれています。またマスク内の湿度も高くなり、のどの渇きにも気づきずらく水分不足の自

覚症状がなく、脱水症になりがちです。こうした状況は熱中症だけではなく、脳梗塞や心筋梗塞への危険性を高めるといいます。一般的に一日に必要な水分量の目安として60kgの成人男性であれば2.5kgで、飲み水1.2ℓ、食事1.0ℓ、体内生成0.3ℓ摂取するといわれていますが、マスク着用が必要となる場合には、例年以上に、熱中症の発生要因について注意を払い、気温や湿度の変化などWBGT測定値や細かな気象状況の把握、水分補給の意識や暑熱に体を慣れさせるなど、熱中症予防対策が必要と考えます。

作業場における熱中症の発生する要因

- <環境要因> ○気温が高い ○湿度が高い ○放射熱が強い ○風がない
○閉め切った部屋 ○エアコンがない
- <作業要因> ○身体的に負荷が大きい ○休憩時間が少ない ○単独作業をしている ○慣れない作業
- <衣服要因> ○通気性・透湿性が低い ○保温性・吸熱性が高い ○保護具を着用している
- <時間要因> ○急に暑くなる時期 ○熱暑作業を開始して数日以内
○長時間にわたる熱暑負荷
- <人的要因> ○暑さに慣れていない ○水分や塩分の補給が不十分
○下痢や脱水症状 ○持病あり（高血圧、心疾患、糖尿病、腎臓病、皮膚疾患、精神疾患など） ○肥満・運動不足
○体調不良（睡眠不足、二日酔い、風邪気味、発熱など）
○朝食を取っていない 高齢者である
○自律神経系に作用する薬物の服用など

<具体的な熱中症予防対策>としては、下表のようになりますが、地球温暖化等の影響で熱中症発症の期間は長期化していることから、普段から30分程度歩くなど運動を習慣化し、暑さに体が順化できるようにすることが大切です。順化には、4～5日程度は必要といえます。また、天気予報の気温は、芝の上の風通しの良い場所で測定されているので、ビル街など反射・輻射熱、空調システムの排熱など気温が上がりやすい場所では、+5℃を見込んで熱中症対策を行う必要があるといえます。



総務省調査では、熱中症は自宅38.6%、道路15.6%、屋外の駅ホームや競技場12.5%と圧倒的に自宅で発症しています。新型コロナウイルス感染症の影響でテレワークなど在宅勤務を継続している職場も多く、熱中症にかかりやすい高齢者や小さな子どもがいる家庭も外出を控えていると思われます。室内でクーラーをかけていても換気が行われていないことから、窓を開けて換気したり、風通しの悪い場合などは扇風機を窓側に向けるなどして換気に心がける必要があります。また暑さ指数を測るWBGT測定器は安価なものもあるので、職場はもとより、家庭でも準備して万全な熱中症対策を行いたいものです。

<熱中症の予防>

- 高温多湿の季節を迎える前に、ウォーキングやジョギングなど軽い運動で、汗をかき必ず水分補給して体を慣らす。（汗腺が鍛えられ、水分補給後の体液量の回復が早くなる）
- 自分の年齢や健康状態を踏まえて体調を整え、二日酔いなど体調不良にならないようにする。
- 気象庁の「高温注意情報」など、天気予報等の情報を収集する。
- 水分補給はこまめに数回づつ分けて行う。汗として塩分も出るので、塩分補給もしっかり行う。
- コーヒー、緑茶、ビールは利尿作用があり、逆に脱水状態を引き起こすので避ける。
- 外の作業や活動では、通気性のよい、吸湿性・速乾性のある服装や直射日光を避ける帽子を着用する。
- 風通しのよい場所や日陰での適度な休憩をとる。
- 首の後ろや脇を冷やして体温を下げる。
- 室内では、窓を開けての換気、エアコンや除湿器を使っての室温や湿度の調整をする。
- WBGT測定器（①湿度、②日射・輻射などの熱環境、③気温を取り入れた指標測定器）を使って予防する。