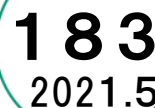


安全・衛生 — じゃーなる

Journal

〒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




総会は「持ち回り決議」で実施！

労災防止に向け、2021年度活動方針を決定！

当センターは、2021年度総会について、当初5月20日に予定していました。しかし、新型コロナウイルス感染症は東京や大阪など都市部を中心に広がりを見せ、札幌市においても感染者数が急増し、まんえん防止等重点措置の適用が決定されました。変異株PCR検査の陽性者も増加し、札幌市の措置初日の5月9日には、道内では感染者数が500人を超え、最多となりました。こうした状況を鑑み、当センターは5月10日、会員相互の接触回避や感染予防の観点から、総会を「持ち回り決議」に変更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書についてはそのまま取り扱うこととし、総会への出席を予定していた会員や出欠の確認が取れていない会員については、5月17日を目途に書面表決を求め、議決することとしました。

5月20日に、当センター事務所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、連合北海道石狩地協副事務局長光崎聡さん、道労福協事務局長紺野則仁さんの立会のもと、会員56のうち、書面表決書43、委任状7が提出されていることを認め、総会の成立を確認しました。書面表決については、賛成が43で反対意見がないことから、議案1「2020年度の経過及び決算報告・監査報告」、議案2「2021年度活動方針及び予算案」、議案3「役員体制」は承認され、今年度の活動方針等を確定することができました。なお、立会いただいた3会員を議事録署名人に指名し、対応いただきました。

NPO法人 北海道勤労者安全衛生センター 2021年度役員

役職	氏名	所属	
理事長	太田 聡	連合北海道 副会長	再任
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	北海道労福協 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

北海道は現在、緊急事態宣言下で、感染者数も減らない緊迫した状況で心配や不安も募りますが、感染症の終息に向け、当面、職場や家庭において、密集・密閉・密接の「三密」回避やマスクの着用、外出後の消毒や手洗い・うがいの励行など一人ひとりができる感染予防対策を実践していくことが大切です。

閉塞感漂う社会状況ではありますが、当センターは承認された活動方針のもと、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。

閉塞感漂う社会状況ではありますが、当センターは承認された活動方針のもと、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。



熱中症について、よく知り対策を！

熱中症は7月、8月に多発も、常に注意を！

近年、日本では平均気温の上昇や台風の巨大化、風水害の被害が深刻となり、気候変動の影響を実感することも多く、世界的にも地球温暖化の懸念が叫ばれています。気象庁は、昨年の6月から8月までの平均気温について、1898年の統計開始以降、5番目に高い数値であったと公表しています。北海道では、ゴールデンウィーク明けの5月7日に最高気温が25℃を超える夏日となり、道内147地点で今年の最高気温を観測したとの報道もあり、夏場に限らず以前よりも気温が高くなる日も見られるようになってきているように感じます。こうした気候の変化にともない、熱中症が増え、過去5年間に6月から9月の間に救急車で搬送された人は、全国で毎年5万人から9万5千人もいます。搬送された時点での死亡率は0.1%で、重症レベルは2~3%となっていて、病院で診断を受けた人は、その何倍にもなっていると想定されます。仕事場においても増加傾向にあり、熱中症対策は重要な課題となっています。

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。北海道でも、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くなるというデータがあることから、対応できるよう準備をすすめることが重要です。コロナ禍にあってマスク着用はニューノーマルとなり、職場や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していく必要があります。対策には、熱中症についてよく知ることが大切なことから、①発症の状況、②症状とメカニズム、③予防、などについて考えていきます。

■熱中症の発症状況は？

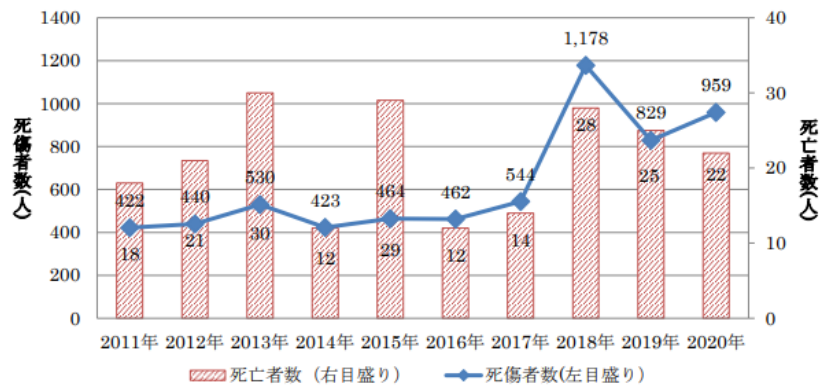
右図は、2011年以降、過去10年間にわたる職場における熱中症の休業4日以上の死傷者数及び死亡者数について示したものです。

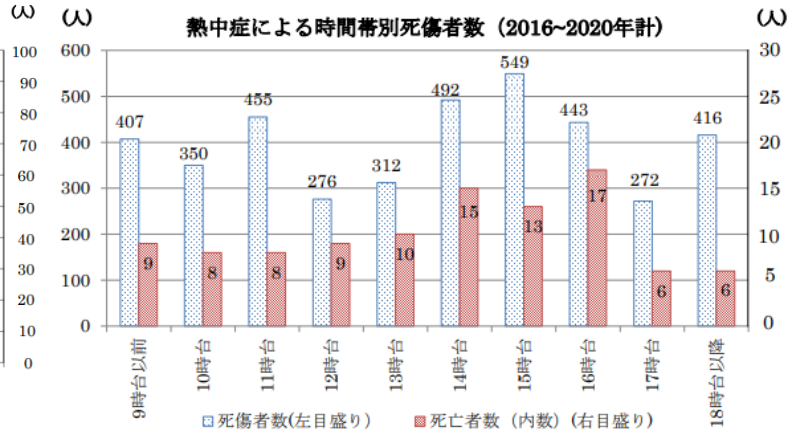
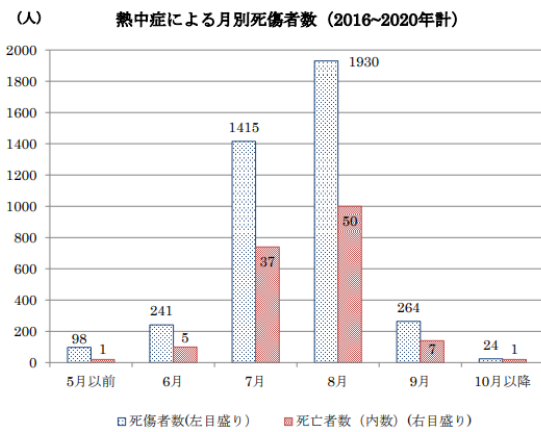
熱中症による年間の死亡者数は20人前後で、多い時には30人もの尊い命が失われています。死傷者数については500人前後で推移し、特に記録的猛暑となった2018年には1100人を超

え、以降3年間で3000人近くとなり、ここ10年間の熱中症死傷者数6000人の約半数を占めるなど、気温の上昇にともない増加傾向にあります。また、北海道では、道労働局の2020年12月発表による熱中症発症は、死亡者1人、休業4日以上の死傷者数は15人となり、前年比減も死亡者が出ています。

図には記載していませんが、過去5年間の業種別の死傷者別では、建設業が最も多く847人で、ついで製造業の807人となっており、全体の4割強がこの業種で発生しています。2020年の業種の死亡災害は製造業で最も多くて6件発生し、業種として5年間では初めて最多業種となるなど、直射日光や炎天下など屋外作業が注視されがちですが、室内での発症が多発しており、建物内でも細心の注意が必要です。

職場における熱中症による死傷者数の推移





上図左は、熱中症の月別死傷者数です。この5年間では、全体の8割以上が7月と8月に発生しています。比較的涼しい5月以前、10月以降にも熱中症は発生しており、夏場以外でも急激な気温の上昇によって発生することを物語っています。また、上図右は、時間帯別死傷者数です。気温の最も高くなる14時以降、15時台を中心に多く発生しています。11時台も多く、仕事開始や再開後、2時間程経過して起こることが多く、帰宅してから体調が悪化する場合もあることから、水分や塩分の補給など事前に対策することが重要です。

■熱中症とは？

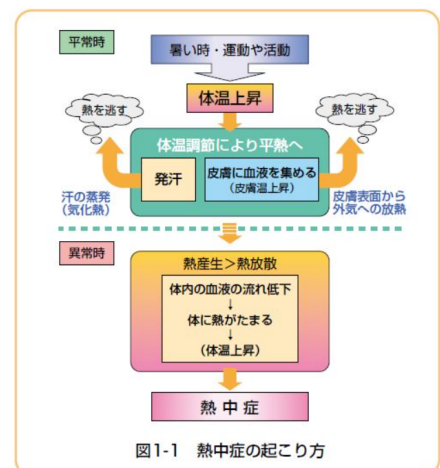
私たちは、食べ物から得たエネルギーを燃やして活動しています。呼吸で必要な酸素を取り入れ、不要となった二酸化炭素を排出すると同時に、体内や筋肉では熱が発生します。これを産熱といい、体外に放熱することで調節し、人は体温を36~37℃に保っています。熱中症は、高温で多湿な環境が影響して、産熱と放熱、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして、発症する障害の総称をいいます。下表は熱中症の症状で、軽度（Ⅰ度）、中程度（Ⅱ度）重度（Ⅲ度）に分類されますが、自分自身や周囲が互いに注意し、早い段階で気づき、早急に対処することが重要です。

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度の処遇に加え 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度の症状に加え 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はどうなっている？

運動や労働など活動すると、体内ではたくさん発熱し、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付近では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、危険な状態となります。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。

■作業場での熱中症の要因とは？

熱中症は、「環境要因」、「作業要因」、「衣服要因」、「時間要因」、「人的要因」があります。熱中症は、急に気温が上がって熱暑に適応できないことで起こります。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、コロナ禍でマスクは必着という状況も加え、熱中症

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

の発生要因につて細心の注意を払い、気温や湿度の変化などWBGT測定値や細めな気象状況の把握、水分補給の意識や暑熱に体を慣れさせる順化など、以下のような熱中症予防対策が必要と考えます。

■具体的な熱中症予防対策！

<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。

総務省調査では、熱中症の発症は4割近くが自宅で起こり、体表面の少ない子どもや代謝の低い高齢者がかかりやすくなっています。また、ビル街など反射・輻射熱など気温が上がりやすいビル街では、天気予報から+5℃を見込むことが必要など様々な状況や環境、影響などを考慮して対策することが重要です。