

〈熱中症になりやすい場面〉

各論 10. 働く環境（案）

熱中症は様々な場面において発生しています。その一つとして、働く環境があります。

本章では、働く環境において注意すべき基本的な事項について解説します。さらに詳しく知りたい方は、「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」（厚生労働省）を参照ください。

10-1. 働く環境の特徴

- ・長時間体を動かすような、**身体への負荷が高い業務が発生する場合があります**
- ・**屋外や、炉や高温物体がある屋内の業務など、熱がこもりやすい環境**で業務を行う場合があります
- ・防護服など通気性の悪い作業着を装着する場合は、特に**熱がこもりやすいです**
- ・共同で作業をする場合など、体調が悪くても**無理をしまいがちです**

働く環境の特徴を示すイラスト

働く環境では、重量物の運搬、組立て作業など、継続的に長時間体を動かす業務が発生する場合があります。特に、日常的に力仕事を行う業務がある場合、体温が上昇しやすく、汗により水分・塩分が失われ、熱中症が発生しやすくなります。

直射日光の当たる屋外の建設作業では、気温の上昇だけでなく、日射や輻射（ふくしゃ）熱の影響によって暑さ指数が上がり、体への負担が増大します。炉など熱を発生する設備のある屋内作業でも同様です。屋内作業の場合、通気性の乏しい閉鎖空間では、特に熱がこもりやすくなります。また、安全確保のために長袖作業着や化学保護具などを着用すると、通気性の低下により体表面からの熱が逃げにくくなります。特に化学防護服は汗がほぼ蒸発

しないため、体温が上昇しやすいです。（衣服についての詳細は、各論2「自身を守るための熱中症予防」を参照。）

図1 熱中症による業種別死傷者数（2020～2024年）

不調を感じても作業を続けてしまうと、無理が重なり、症状の進行に気づかず深刻な状態に至る恐れがあります。このような傾向は、「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」（厚生労働省）でも指摘されており、「自己判断で休憩が取れない作業」「飲料を摂取しづらい作業」が熱中症の発生要因に挙げられています。

令和7年6月1日には、熱中症の恐れがある労働者を早期に見つけ、その状況に応じ、迅速かつ適切に対処することにより、熱中症の重篤化を防止することを目的に、改正労働安全衛生規則が施行され、事業者に必要な措置が義務付けられました。詳細については、厚生労働省のリーフレット「労働安全衛生法及び作業環境測定法改正の主なポイントについて」を参照ください。

10-2. 働く環境の注意事項

基本的な熱中症予防、応急処置については、総論及び各論2～4を参照ください。

その上で、

労働者・作業者は、

- ・十分に睡眠と食事を取り、体調管理を行きましょう
- ・通常よりこまめに水分・塩分を補給しましょう
- ・体調に異変を感じたら、無理せず休憩をとり、管理者や医療機関に連絡しましょう
- ・特に一人作業を行うときは、体調に異変を感じたら躊躇せずに休憩を取り、管理者や医療機関に連絡をしましょう

管理者は、

- ・労働者が熱中症予防を行うよう促しましょう
- ・法令で事業者に対し、熱中症の重篤化を防止するための緊急連絡先などの連絡体制の整備、熱中症発症者が出た際の、作業からの離脱、身体の冷却、応急手当など手順の作成及びそれらの関係作業員への周知が義務付けられているので対応しましょう。
- ・給水時間や休憩時間を定期的に設けるなど、無理をさせない仕組みをあらかじめ設定しましょう
- ・日射や炉などから放出される熱を遮断しましょう

働く環境の注意事項を示すイラスト

(1) 十分に睡眠と食事をとり、体調管理を行いましょ

熱中症の発生には、その日の体調が影響します。十分な睡眠時間を確保し、バランスのよい食事を心がけて体調管理を行いましょ。

(2) 体調に異変を感じたら、無理せず休憩をとり、管理者や医療機関に連絡しましょ

気が付かないうちに無理をしてしまいがちです。意識的に体調や暑熱環境に注意を払い、無理せず休憩をとり、管理者や医療機関に連絡しましょ。



無理をしないよう呼び掛けるだけでなく、暑さ指数に応じた作業時間の短縮、給水時間や休憩時間の定期的な確保など、無理をさせない仕組みをあらかじめ設定することも有効です。体調について申告させることに加え、客観的に体調を評価している事業者も存在します。

図2 暑さ指数の活用

(3) 熱中症による重篤化を防止するための体制整備や手順の作成をしましょ

熱中症の重篤化を防止するための緊急連絡先などの連絡体制の整備、熱中症発症者が出た際の手順の作成、それら体制・手順の関係作業員への周知を行いましょ。



(4) 作業環境を整備しましょ

高温多湿な作業場所では、直射日光等を遮ることができる簡易な屋根を設けるなど、暑さ指数を低減する環境整備に努めるとともに、周辺に冷房を備えた休憩場所や日陰等の涼しい休憩場所を設けることで、労働者が予防行動を行いやすくなります。各論2「自身を守るための熱中症予防」、各論3「ほかの人を守るための熱中症予防」も併せて参照ください。

