

日時<場所>	2023年7月18日(火) 16:00~16:30 <リモート開催 (Teams) >			
出席者 (計6名)	議長	神田 由美	従業員代表委員	長谷川 久美子
	産業医	平良 素生 (欠席)	従業員代表推薦委員	出口 玲子
	衛生管理者	藤田 恵子	従業員代表推薦委員	平柳 智子

1. 労働災害・時間外労働・休暇取得状況報告 (2023年6月度)

(1) 労働災害・交通災害状況

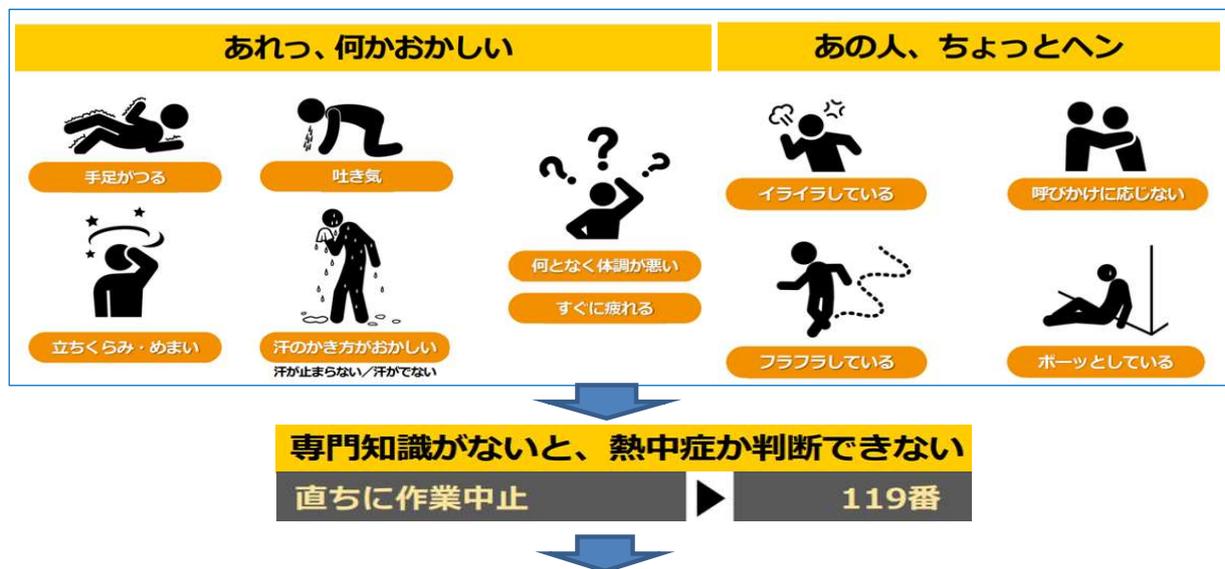
	労働災害(名)		交通災害(名)		
	休業	不休業	加害	自損	被害
4月	0	0	0	0	0
5月	0	0	0	0	0
6月	0	0	0	0	0
計	0	0	0	0	0

(2) 年次有給休暇取得と法定外労働時間(8時間/日、45時間/月)

	対象人数 (名)	有給休暇取得 平均日数(日)	法定外労働 平均時間(H)	8時間超 人数(名)	45時間超 人数(名)
4月	61	0.8	9.9	0	0
5月	62	1.8	12.2	0	0
6月	62	0.9	9.4	0	0
平均	62	1.2	10.5	0	0

2. 熱中症予防について ※厚生労働省(講習用スライド)より

【熱中症の応急手当】



救急車到着までの応急手当が運命を左右する



作業着を脱がせ、水をかけ、全身を急速冷却

「水かけ」は、アスリートの世界では一般的な手当



© JSPD (公益財団法人日本スポーツ協会)

まとめ

熱中症になると
迅速に適切な救急救命措置を行っても
命を救えないことがある

熱中症が疑われる症状がみられたら
直ちに作業を中止して
救急車を呼び▶▶▶水かけ全身冷却

【水分補給と休憩】

水分補給も、大切な仕事

一般的な建設作業現場の休憩サイクルと水分補給例

午前 午後

始業準備 休憩 作業 休憩 作業 休憩 休憩 作業 休憩 作業 休憩

タイマーで時間を知らせる

休憩時間だけでなく 仕事にも水分を摂取

水分補給の際、塩分も同時にとる

大量に発汗 → 体内の塩分も消失

× 水分のみ補給 → 体内の塩分割合の低下 → 熱中症発症

○ 水分と塩分を補給

水分を摂らず塩あめだけ舐めても効果はありません！

休憩時間について

- **こまめに休憩** (命が大事、臨機応変に対応)
- 休憩時間を有効利用 (水分補給、身体冷却など)
- 作業時間帯の見直し、シフト制導入など

(参考) 休憩時間の目安：特段の熱中症予防対策を講じていない場合

WBGT基準値からの超過	休憩時間の目安(1時間当たり)
1℃程度超過	15分以上
2℃程度超過	30分以上
3℃程度超過	45分以上
それ以上超過	作業中止が望ましい

(出典) 米国家産業衛生専門家会議(ACGIH)の許容限界値を元に算出

午前 午後

まとめ

水分補給をするときは必ず塩分も一緒にとる (スポーツ飲料・経口補水液など)

暑さや作業の内容にあわせてこまめに休憩をとる
作業時間帯の見直しやシフト制導入も有効

【暑熱順化】

暑さに慣れる

暑さに慣れる ▶ 早く汗が出る ▶ 体温上昇STOP

熱中症予防には『暑熱順化』スイッチ ON

数日休むと、暑熱順化効果は『ゼロ』になる

⚠️ 特に気をつける必要がある人

- 入職したての人**
作業初日は身体への負担が大きい
- 長期休暇あけの人**
たとえ数日間でも暑い作業から離れると慣れの効果はゼロに

暑熱順化トレーニング

日常生活の中で無理のない範囲で汗をかくようにし、数日から2週間ほど続けて完了

歩く・走る (帰宅時に一駅分歩くのもOK) 歩く目安 30分 走る目安 15分 頻度目安 週5回	自転車 運動目安 30分 頻度目安 週3回
適度な運動 (筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの) 運動目安 30分 頻度目安 週5回~毎日	入浴・サウナ (お風呂はシャワーだけでなく、湯船につかる) 頻度目安 2日に1回

まとめ

暑熱順化は、暑くなる前から始める熱中症予防対策

数日から2週間程度で身体を熱中症対応モードにできるが長期休暇で効果はゼロになるので要注意

【脱水症状チェック】

手の甲の皮膚をつまみ上げて放し
もとに戻るのに2秒以上かかれば「脱水」の疑いあり



高齢者で確認しやすい

爪押しでセルフチェック



手の親指の爪を逆の指でつまむ



つまんだ指を離したとき、白かった爪の色がピンク
に戻るのに3秒以上かかれば脱水症を起こしている
可能性があります

尿の色でセルフチェック

①

いい感じです。普段通りに水分をとりましょう。

②

問題はありませんが、もう少し給水しましょう(コップ1杯程度)。

③

1時間以内に約250mlの水分をとりましょう。
屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分をとりましょう。

④

今すぐ250mlの水分をとりましょう。
屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分をとりましょう。

⑤

今すぐ1000mlの水分をとりましょう。
この色より濃い、あるいは赤/茶色が混じっているときは、
脱水症状以外の問題が考えられます。すぐに病院に行きましょう。

身体の水分量が不足

②～⑤
水分を補給して
身体の水分量を
回復させましょう

⑤より悪いときは
すぐに報告して下さい

3. 他場所事故・災害情報について（三菱ケミカル社）

【発生件数（2023年6月）】

重大労災 1 件、不休業労災 2 件、軽微労災 5 件

【労災内容紹介】

真空吊り上げ具の落下により作業者が骨折（重大労災）

4. 来月度開催予定日時：2023年8月22日（火）16時～17時 リモート開催（Teams）

以上