



第36回 職場の熱中症予防～高齢労働者に着目して～

▼高齢になるほど注意が必要な熱中症

毎年この時期になると注意を促されるのが熱中症である。特に暑さへの順応ができていない5月からの初夏が要注意である。職場環境を整えて熱中症の予防ができればよいのだが、対応できない職場も多い。最近は高齢労働者が多くなつたので熱中症予防はさらに重要になってきている。老化により発汗機能は低下する。暑熱下で深部体温が上がつた時、調整機能である発汗の機能が高齢者では低下する。この低下は下肢⇒体の後面⇒体の前面⇒上肢⇒頭部と進行すると言われている。つまり顔で感じるほど発汗量が多くなく、発汗により体温低下ができていないことがある。これよりも先に皮膚の温度の高低を感じる受容器が鈍ってしまうらしい。エアコンの利用などが遅れてしまう可能性もある。高齢者は体が脱水になつても口渴感を感じにくく、腎臓の機能の低下により体の水分量の調節機能も低下している。脱水になつても気づきにくく回復するのにも時間がかかる。四季のある日本では季節により体温調節をする能力が変化していくが(季節順化)高齢者は若年者よりも夏季に向けた発汗機能の変化が遅れ、しかも秋先に早く消失する。初夏と初秋は要注意である。高齢者は若年者より心臓が送り出す血液量が減っている上に運動時に血液量を増加させる能力も弱っている。これも体温を下げにくい一因となっている。高齢者は、夜間の頻尿が嫌だからと言って夜の水分補給を控えることがあるが、これも熱中症の危険因子となる。建物の中でも夜でも起こりうるものである。今後高齢労働者が働くことが益々多くなるためより一層の注意が必要になる。

▼飲酒と熱中症

お酒には利尿作用がある。そのため飲酒した量よりも多く尿になつてしまつため脱水になりやすくなる。アルコールを体内で分解するために多くの水分を必要とするため飲酒は2重の理由で脱水を促進してしまう。またビール等アルコール度数の低いお酒にそのような作用が強いことも報告されている。二日酔いは脱水の症状の一つである。一方、食べ物には意外に多くの水分が含まれているから食事をとることは水分補給になつていて。従つて、二日酔いで朝食を抜いて出勤する人は脱水状態が続いていることになり、熱中症の発生の可能性が高い要注意状況となる。毎日夜に大量にお酒を飲む人はこのことを肝に銘じておく必要がある。そのほか睡眠不足、発熱・下痢等の体調不良も熱中症を発症させやすくするので日ごろの生活習慣や体調管理に気を配る必要がある。

▼労働災害になりうる熱中症

労働中の熱中症が労災として認定されるには、一般的認定要件または医学的診断要件のどちらかの基準を満たしている必要がある。一般的認定要件とは、①仕事との関係が熱中症の発生状況から時間的、場所的に明らかだといえること、②職場の環境の状況が身体に作用した部位、災害発生後発病までの時間的間隔等から災害と疾病との間に因果関係が認められること、③業務に起因しない他の原因により発病(または増悪)したものでないことである。医学的診断要件とは、①作業条件及び温湿度条件等の把握、②一般症状の観察(けいれん、意識障害等)及び体温の測定、③作業中に発生した頭蓋内出血、脳貧血、てんかん等による意識障害等と異なる、である。

また夏の屋外労働者の日射病が業務上疾病に該当するかに関しては、「作業環境、労働時間、作業内容、本人の身体の状況及び被服の状況その他作業場の温湿度等の総合的判断により決定されるべきものである」との通達も出ており、以上を総合的にまとめれば「熱中症が起り得る労働環境だったことが確認され、他の病気(脳内出血やてんかん)ではなく、熱中症にかかった原因が仕事以外に考えられない」場合に、仕事中の熱中症が労災と認定される。従つて、熱中症予防は、労働災害予防でもあるわけである。そのためには、環境測定(WBGT:暑さ指数)、水分補給等の準備、緊急時の対処方法の取り決めと周知、暑さ環境の改善方策検討と職員の服装等の暑さを回避する対応などが大切であり、職員への教育には日ごろの生活習慣への気の配り方を含めるべきである。

特にご注意ください!

建設業、製造業、農業、
警備業、運送業、林業の方



参考:厚生労働省
「職場での熱中症による
死亡災害及び労働災害の発生状況」



鳥取大学医学部
環境予防医学分野
教授

尾崎 米厚
(おさき よねあつ)