

コロナ禍での熱中症予防対策

熱中症は気温が高いなどの環境下で、体温調節の機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。2020年に熱中症で救急搬送された人は、消防庁統計（6月～9月）によると全国で64,869人でした。そのうち8月は43,060人（66%）と最も多かったです。3月に厚生労働省は「令和3年『STOP！熱中症 クールワークキャンペーン』実施要綱」を公表して予防対策を呼び掛けていますので参考になります。

今年をご承知のように、新型コロナウイルス感染症対策下での、熱中症予防対策が求められています。国が示す新型コロナウイルス感染症における濃厚接触者の定義は、「マスクなしで、1m以内かつ15分以上の接触」としています。職場クラスター発生リスク回避の面からも、他者と1m程度まで近づいて作業を行なう場合、マスクは不可欠となっています。

しかし、マスクが体内の水分塩分バランスを乱すとか、体温調節中枢にダメージを与えることは考えにくいものの、マスク装着は息苦しさを感ずるだけでなく、口元周辺の温度や吸気温度が高まることなどで、自律神経系や心理的な面への影響も考えられます。

また、フェースシールやマウスシールドは、マスクに比べて飛沫吐き出し防止効果が相当低く、飛沫吸い込み防止効果はないに等しいので、単体ではマスクの代替にはならず、マスク等と併用することが進められています。また、布マスクやウレタンマスクは不織布（サージカル）マスクや使い捨て式防じんマスクに比べ著しく性能が落ちるとい研究成果が発表され、一般的な不織布使い捨てマスクが推奨されています。

現実的な対応として、2m以上の距離が確保されるなど飛沫感染の少ない現場においては、マスク等の着用を求めないことも必要です。

WBGT（暑さ指数）計を活用して、暑熱環境を測定し評価することも重要です。WBGT値は、原則作業禁止とする判断、危険レベルを超えた際のアナウンス、水分補給目安時間、休憩時間の設定などに利用できます。

具体的な対応策は、下記を参考に進めてください。

- ① 熱中症予防教育の実施
- ② 暑熱環境の測定と評価（WBGT値）
- ③ 暑熱順化期間の確保（徐々に体を暑さに慣らす）
- ④ 健康チェック（体温測定、体調、睡眠、食欲）
- ⑤ 連続作業時間の短縮と適切な休憩確保
- ⑥ 水分塩分摂取
- ⑦ 不織布マスクの使用（布マスクやウレタンマスクは2重マスク）
- ⑧ 共有場所での3密回避
- ⑨ 車両内の人数制限と換気
- ⑩ 衣服表面や皮膚からの熱放散
- ⑪ 電動ファン付作業服など体温低下策の導入
- ⑫ 基本行動の励行（手洗い、消毒、うがい、マスク、3密回避、大声での会話禁止等）

以上