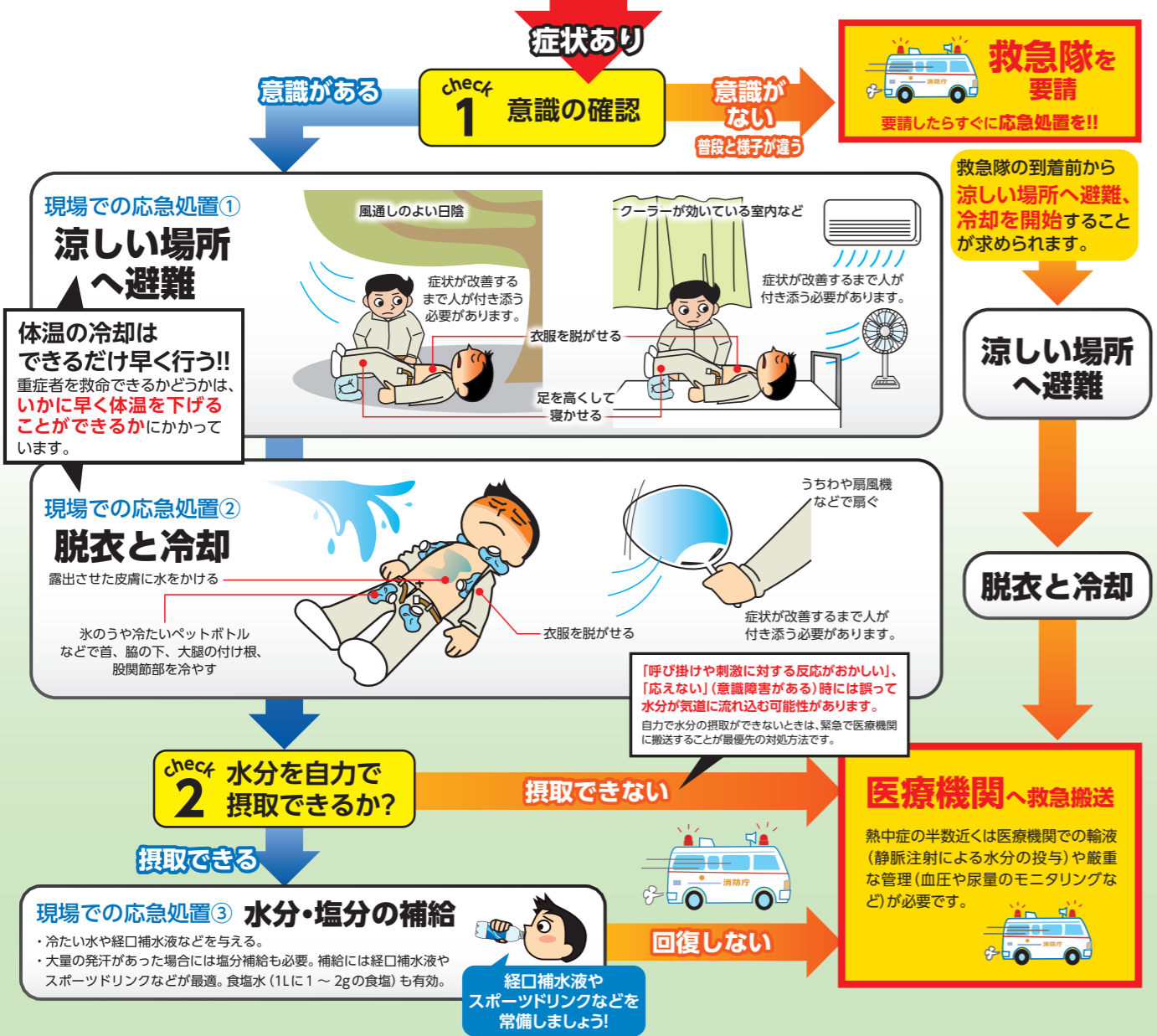


# 熱中症の症状と応急処置

参考:「熱中症環境保健マニュアル 2022」(環境省)([https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness\\_manual.php](https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.php))を加工して作成。

I度 現場での応急処置	II度 病院へ救急車で搬送	III度 入院が必要 重症度高
<ul style="list-style-type: none"> <li>めまい</li> <li>足がつる</li> <li>手足がしびれた感じ</li> <li>拭いても拭いても汗が出る</li> <li>筋肉のこむらがえり</li> <li>立ちくらみ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>頭が、がんがする(頭痛)</li> <li>気分の不快</li> <li>倦怠感</li> <li>判断力、集中力の低下</li> <li>吐き気、嘔吐</li> <li>虚脱感</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>意識障害</li> <li>高体温</li> <li>けいれん</li> <li>手足の運動障害</li> </ul>

**熱中症を疑う症状** ※注意:この順番に症状が出るわけではありません。人によって異なります。



**豆知識** 一般的に油圧ショベル、パワーショベル、バックホー等と呼ばれる建設機械の呼称のひとつで「コンボ」があります。「油圧ショベル」ではなく「コンボ」の呼称が一般的に普及した理由として、文字数の限られる新聞等の「三行広告」求人欄で多く使われた事があります。また日本においては「コンボ」はレンタルのニッケンの登録商標(商標登録第2086745号)となっています。

**レンタルのニッケン**  
ホームページでも最新情報をお届けしています。是非ご覧ください。

レンタルのニッケン 検索

安全ニュースのご活用について  
弊社は皆様の、安全作業に関するよりよい情報をご提供するため、安全ニュースの製作・配布に取り組んでおります。下記、ご理解いただき、ご活用いただけますようお願い致します。

- 安全ニュースの一部または全部において、個人・法人を問わず、弊社および引用先(各種団体など)の許諾を得ずに、いかなる方法においても、営利目的にて、無断で販売・複製・複製・貸借・加工・加筆および、公衆送信(インターネットやそれに類した送信)などを利用して提供することを禁じております。
- 弊社は、本紙の内容において如何なる保証も行いません。
- 本紙内容にて発生した障害および事故についても、弊社は一切責任を負いません。

**レンタルのニッケン**  
公式 Twitter 情報発信中!

フォロー宜しくお願ひします!

安全ニュースで取り上げて欲しい題材やご意見ご要望などがございましたらeメールをご活用ください **e-mail: [nikken@rental.co.jp](mailto:nikken@rental.co.jp)**

# レンタルのニッケン -Safety News- 安全ニュース

2022年 6月号 NO. 246  
株式会社レンタルのニッケン  
編集・発行 安全技術部 / 営業企画部  
お問い合わせ TEL.03-5512-7411  
発行日 2022年6月1日

**特集 全国安全週間**

目次

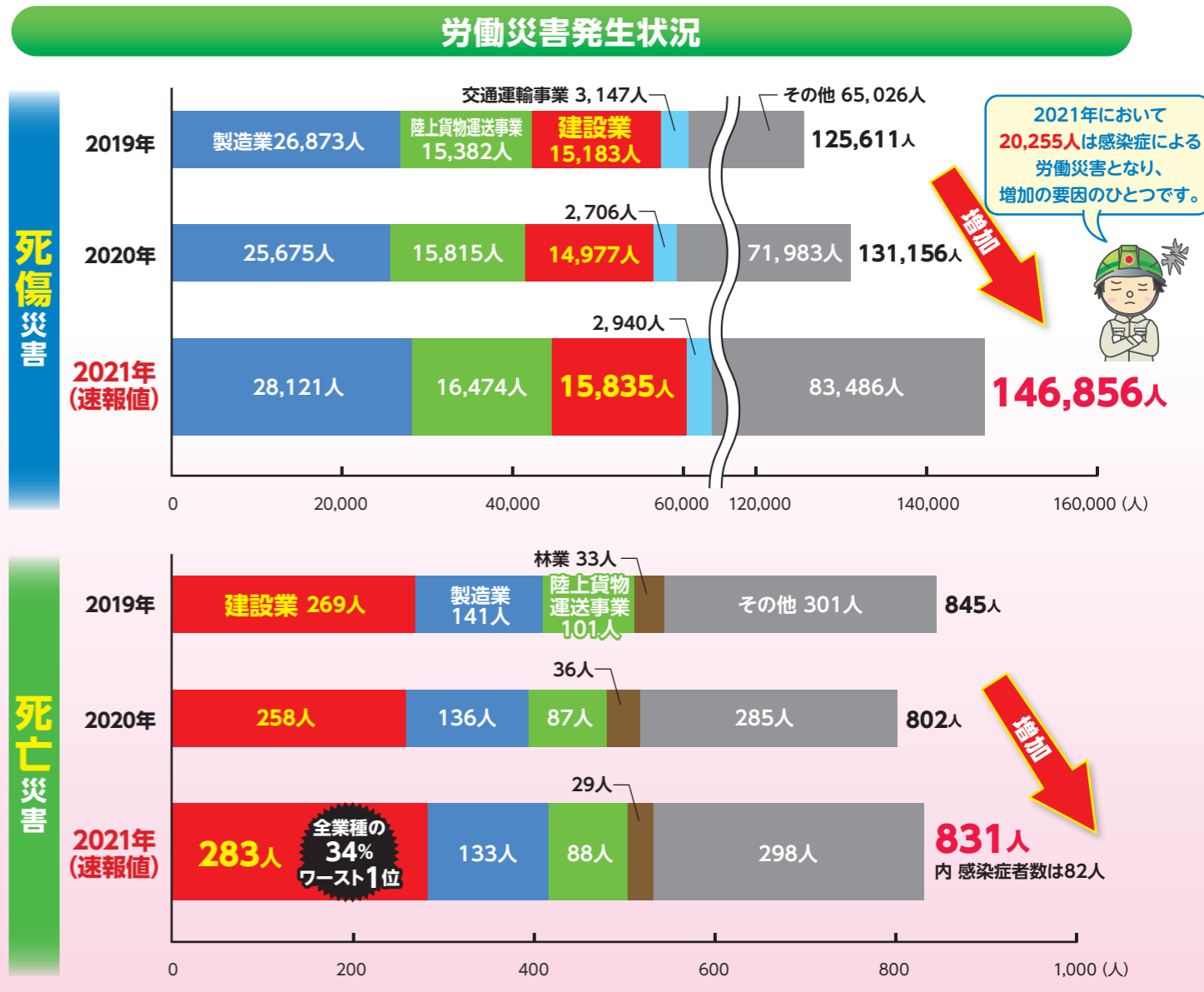
- 労働災害発生状況
- 腰痛予防対策
- 転倒災害について
- 熱中症の症状と応急処置

2022年7月号の予告 熱中症 予防・対策

**7月1日から7日は「全国安全週間」です** 6月1日~30日は準備期間です。  
主唱者:厚生労働省、中央労働災害防止協会

2022年度スローガン **安全は 急がず焦らず怠らず**

参考:「労働災害発生状況」(厚生労働省)(<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzenisei11/rousal-hassei/>)を加工して作成



★ ホームページにも掲載しております!是非ご覧ください。★

# 腰痛予防対策

職場における腰痛は特定の業種のみならず、多くの業種および作業において見られます。腰痛の症状を未然に防ぐために、ここでは腰痛の原因、動作や姿勢をご紹介します。仕事の合間にストレッチ等も心がけましょう!

参考:「腰痛予防対策講習会テキスト」(厚生労働省) (https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\_07699.html)  
「とても痛い腰痛を防ごう!」(厚生労働省 神奈川労働局) (https://jstite.mhlw.go.jp/kanagawa-roudoukyoku/var/rev0/0120/4068/201822316123.pdf)を加工して作成

## 腰痛の原因 疲労の蓄積

**正常な状態**  
線維輪  
髄核  
椎間板  
髄核は椎間板の中央にある

**疲労の蓄積**  
積み重なると...  
前かがみでの仕事を続けていると髄核が後ろ(背中側)に移動する

**ぎっくり腰(急性腰痛症)**  
線維輪が傷ついてしまう  
L4 L5

**椎間板ヘルニア**  
髄核が飛び出てしまう  
L4 L5

腰痛は  
労災認定  
される場合  
があります  
詳しくは下記  
QRコードから

「腰痛の労災認定」  
(厚生労働省)

## 動作や姿勢による 椎間板圧縮力

危険水域  
340kg

90kg重  
200kg重  
420kg重  
310kg重

姿勢の違いで  
圧縮力減

パワーポジションの  
ポイント!!  
不自然な姿勢を回避

＜掛け声＞  
動作のきっかけとなり  
腰への負担を減らす  
効果が見込まれる

よいしょ!

対象に身体を  
近づける

膝を適度に曲げる

※重心を低くする

やや胸を張る  
(背中を曲げない)

リラックスして立つ  
おじぎをしている  
腰を屈めて20kgを持つ  
パワーポジションで20kgを持つ

## 疲労の蓄積をその場で解消!! 《後ろにずれた髄核を元の位置に戻すストレッチ》

息を吐きながら  
**3秒間** 腰を反らす  
1~2回

手の指先を下にしてお尻に当て、骨盤を前へ押し出すイメージで腰の下のほう(骨盤のすぐ上)とももの付け根を同時にストレッチします。

肩甲骨を寄せる  
両手をできるだけ近づける  
足は肩幅より少し広めで平行に開く

息を吐く  
あごは上げない  
胸を開く

骨盤を前へ入れるイメージ

手はお尻に当て1~2回押し込む

腰に親指をかけて腰だけを反らすのはNGです!

このときは  
中止

痛みがお尻から太もも以下に響く場合は中止し、整形外科医にご相談ください。

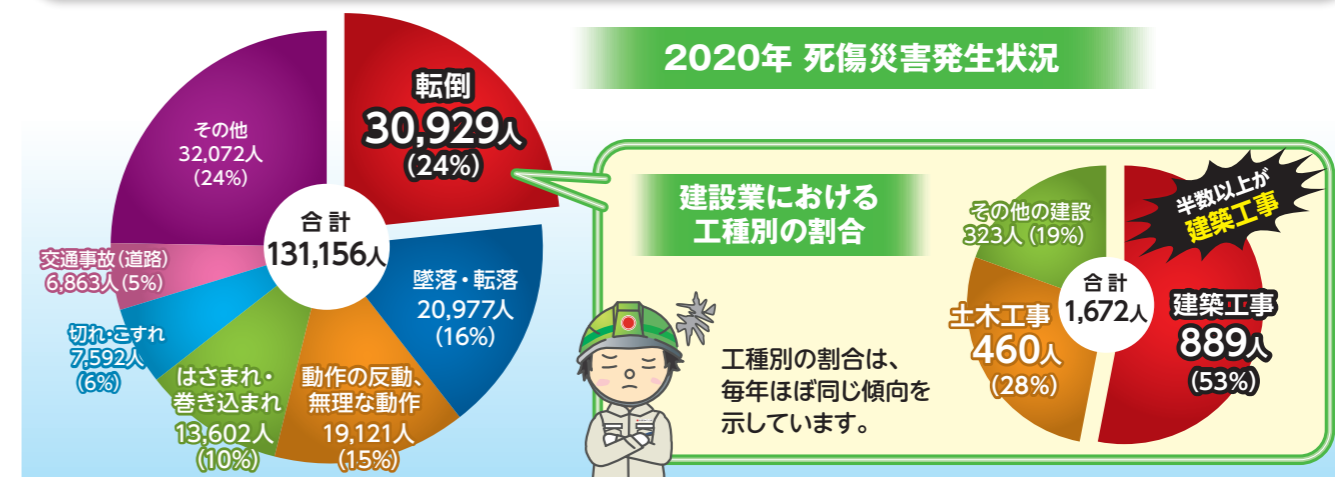
後ろにずれた髄核を腰を反らして元の位置に戻す

# 転倒災害について

転倒だけで労働災害につながるという大きさに思われるかもしれませんが、休業4日以上の死傷災害の中で最も人数が多く、年間3万人以上発生しています。転倒災害について意識啓発を図り、転倒リスクを軽減しましょう。

参考:「労働災害統計」(厚生労働省) (https://anzeninfo.mhlw.go.jp/user/anzen/tok/anst00.htm)を加工して作成

## 転倒災害の状況



## 転倒災害の主な原因と予防

参考:「転倒予防・腰痛予防の取組」(厚生労働省) (https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000111055.html)を加工して作成

UFOを意識しましょう。「油断・不注意・横着」が転倒災害の原因にもつながります。

**U**...油断(準備不足・確認不足など) **F**...不注意(危険軽視・周囲に注意を払わないなど) **O**...横着(怠ける・楽をしようとするなど)

**すべり**

すべりの予防ポイント

- 床の清掃をこまめに行い、水や油などは取り除く
- 注意を促す標識をつける
- 靴は足のサイズに合った、靴底がすべりにくいものを選ぶ

**つまずき**

つまずきの予防ポイント

- 荷物は通路・出入り口に放置せず、日頃から整理・整頓を行う
- 床の段差は、注意喚起の標識を掲示するなど対策を行う

**踏み外し**

踏み外しの予防ポイント

- 十分な明るさを確保
- 足元が見える状態で昇り降りする

転倒災害を予防することで安心して作業が行えるようになり、作業効率も上がります