

屋外日向の暑さ指数計の使い方

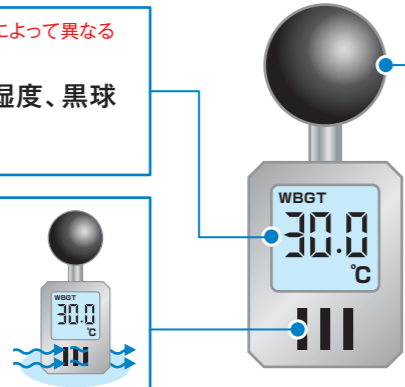
参考:「屋外日向の暑さ指数計の使い方」(環境省) (https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/heatillness_leaflet_wbgtmeter.pdf)を加工して作成

おすすめは「黒球付き暑さ指数計」

室内用などの黒球がないタイプは、屋外では正しくWBGTが計測されないため、黒球付きのものが推奨されています。

表示部 ※表示内容は機器によって異なる場合があります。
表示部は、WBGT、気温、湿度、黒球温度を示しています。

通気口
通気口に風を通すことで、適切な気温・湿度をセンサーが感知し測定します。



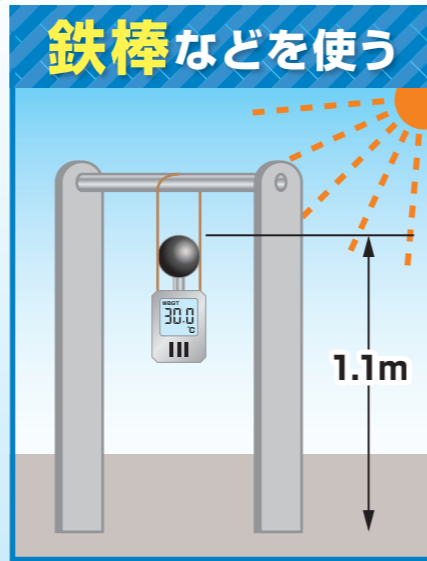
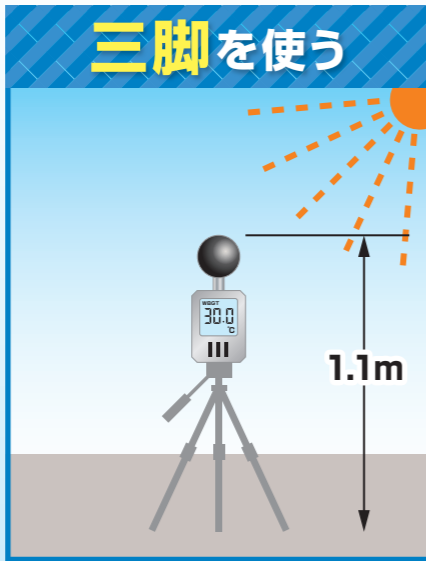
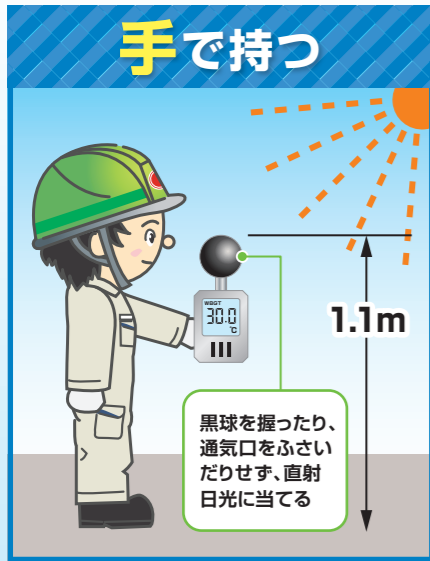
黒球
日射の熱を吸収しやすい黒球で、周囲の輻射熱を測ります。

※機器の基本的な操作説明につきましては、お持ちの暑さ指数計(WBGT計)と取扱説明書をご覧ください。

暑さ指数(WBGT)とは?

熱中症を予防することを目的として提案された指標。

推奨される屋外での測定方法



Point

- 黒球を日射に当てる(黒球が陰にならない)
- 地上から1.1m程度の高さで測定
- 壁などの近くを避ける
- 値が安定してから(10分程度)測定値を読み取る

屋外では熱中症の危険性が高まるため、水分補給と着帽の上測定しましょう。



4月1日のエイプリルフールは実はいつどこで始まったのかは分かっておらず、日本では大正時代に欧米の習慣として広がったという説があります。基本的に4月1日の間なら嘘をついてもよいとされていますが、近年では「午前中に嘘つき、午後にはネタばらしをする」や「笑って許せる嘘ならついでよい」といった新しいルールもあるそうです。

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

安全ニュースのご活用についてのお願い
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・貸付・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 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**

UD FONT 見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

● レンタルのニッケン

安全ニュース

Safety news

お客様の安全作業のために。

2024年
4月号

No. 268

編集・発行 株式会社レンタルのニッケン 安全技術部/営業企画部

お問い合わせ TEL.03-6775-7811



特集 熱中症予防・対策

- 職場における熱中症による死傷災害の発生状況
- 熱中症対策と予防
- 屋外日向の暑さ指数計の使い方

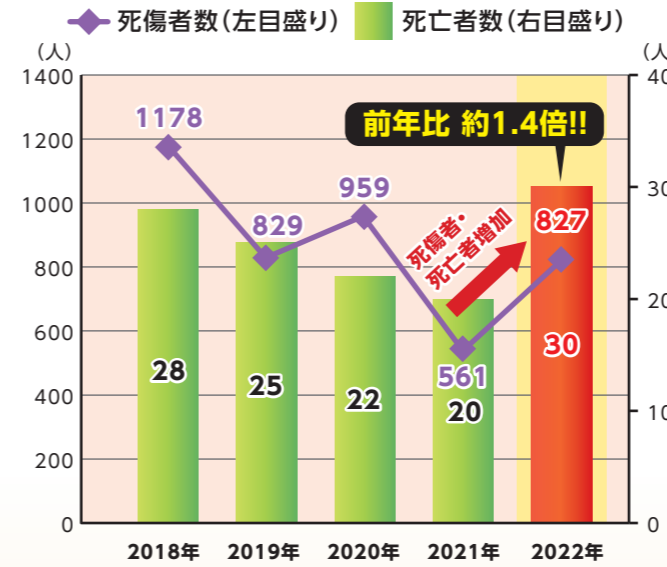
2024年
5月号の予告

水防月間
環境月間

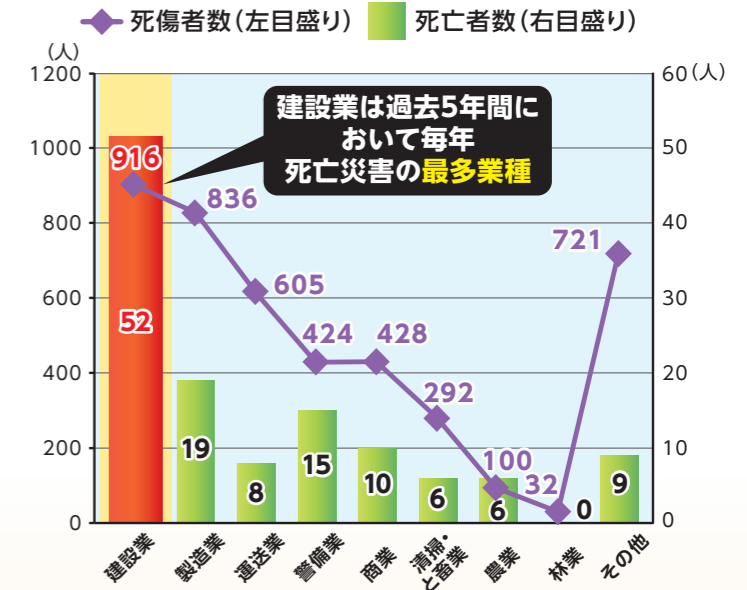
職場における熱中症による死傷災害の発生状況

参考:「令和4年職場における熱中症による死傷災害の発生状況(確定値)」(厚生労働省) (<https://www.mhlw.go.jp/content/11303000/001100761.pdf>)を加工して作成
※以下グラフにおける死傷者とは死亡者及び休業4日以上の業務上疾病者のこと

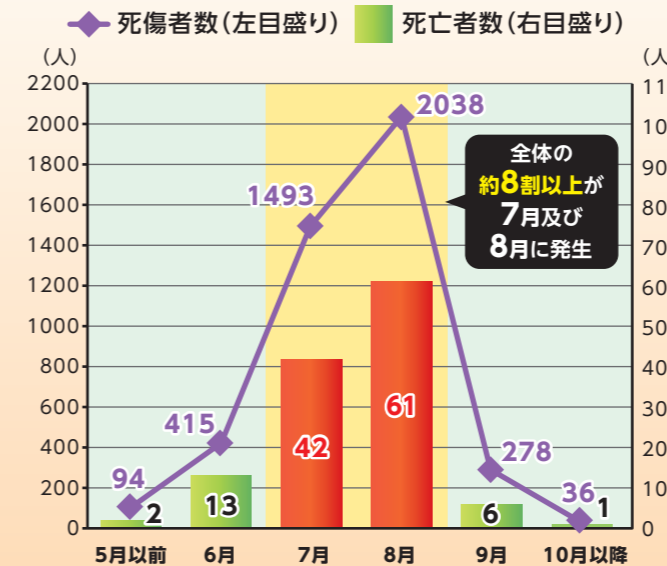
年別推移(2018年~2022年)



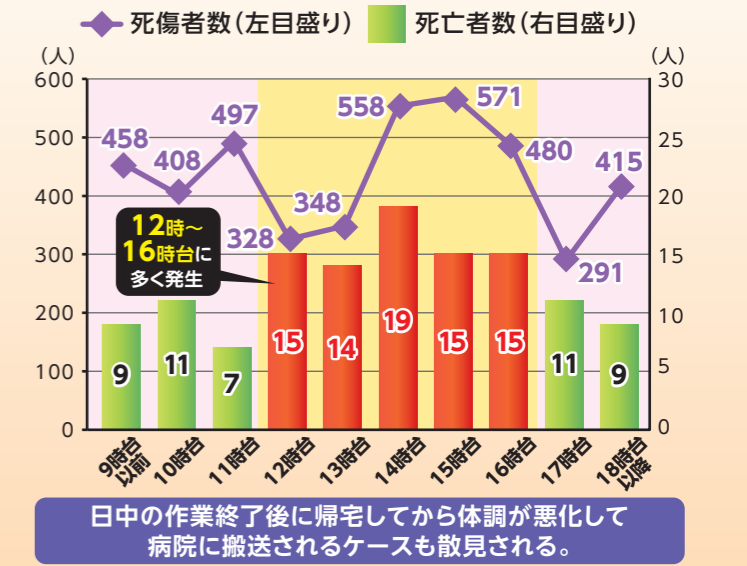
業種別状況(2018年~2022年累計)



月別状況(2018年~2022年累計)



時間帯別状況(2018年~2022年累計)



日中の作業終了後に帰宅してから体調が悪化して病院に搬送されるケースも散見される。

★ ホームページにも掲載しております!是非ご覧ください。★

熱中症対策と予防

※参考:「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」(厚生労働省) (https://neccyusho.mhlw.go.jp/download/)を加工して作成。

熱中症対策の3つの基本

順化+服装

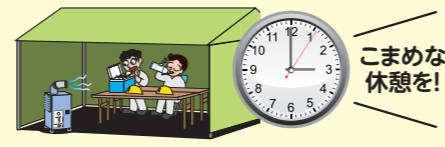


- 暑さに慣れるには暑い所での作業開始から**2週間程度必要**
- 透湿性、通気性の良いクールジャケット、クールヘルメット等の着用

作業現場の朝礼では、その日の暑さ状況と注意点を伝えましょう

適度な休憩

高温多湿な場所での作業は**休止時間をこまめにとる**



こまめな休憩を!

水分+塩分補給

作業前後や作業中など、約20~30分おきに約0.1~0.2%の食塩水をコップ1~2杯摂取する

目安

水 500ml + 食塩 0.5~1g

塩1gは約小さじ1/5

塩分補給は、塩飴やタブレット、梅干しなどでもよい

+健康管理のポイント

- 栄養バランスの良い食事
- 十分な睡眠
- 朝食は必ずとる

暑熱順化(暑さに慣れる)

熱中症対応モード ON 暑さに慣れるまでは、十分に休憩をとる
2週間ほどかけて、徐々に身体を慣らす

- 熱中症は、気温が高くない時期でも発生
- 暑さに慣れると、早く汗が出るようになり、体温の上昇を食い止められる
- 暑くなる前に身体を熱中症対応モードにして、暑さに強い身体を作る

＼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



数日間でも
暑い作業から離れると
慣れの効果はなくなる

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する
数日から2週間ほど続けて完了する

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



脱水状態のセルフチェック

皮膚をつまみ上げて「脱水状態」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



高齢者でも確認しやすい

爪押しで「隠れ脱水症」チェック



①手の親指の爪を逆の指でつまむ



②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あり

尿の色で「脱水状態」チェック

正常です

問題なし

軽度の脱水症状

脱水症状が認められます

危険!

身体の水分量が不足

トイレに掲示しても効果的