

# 熱中症予防のための プレクーリングを実施しましょう!

## プレクーリング(Pre-Cooling)とは

作業開始前や休憩時間中に深部体温を下げて熱中症を予防することです。

プレクーリングは、常時行うことはもちろん、特に熱順化中の作業や、WBGT値が31℃以上などの原則作業禁止の時にやむを得ず作業を行わなければならない場合に、通常の熱中症予防措置(日陰・送風機の設置、作業時間の短縮、空調服・冷却スプレーの使用等)に加えて実施すると効果的です。

### プレクーリングの方法例

#### 1. 体表面を冷却する方法

- ①送風スプレーを浴びる(スプレーで水を前面にかけながら風を当てる)
  - ②手足を冷水に浸ける
  - ③①と②を併用する
- (クーリングは15分程度行うことが必要です)



#### 2. 体内から冷却する方法

- 冷水やアイススラリー\*を飲む
- \*アイススラリーとは、液体に微細な氷の粒が混じったもので、氷等を加工して作成することも可能ですし、市販されています。



### 厚生労働省の熱中症ポータルサイトの紹介について

『学ぼう!備えよう!職場の仲間を守ろう!職場における熱中症予防情報』

<https://neccyusho.mhlw.go.jp/>

熱中症対策事例の紹介や、eラーニング動画等が掲載されています。教育の機会にご活用ください。



 福島労働局 労働基準部 健康安全課  
TEL 024-536-4603



詳しくは、厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」をご覧ください。

厚生労働省 熱中症

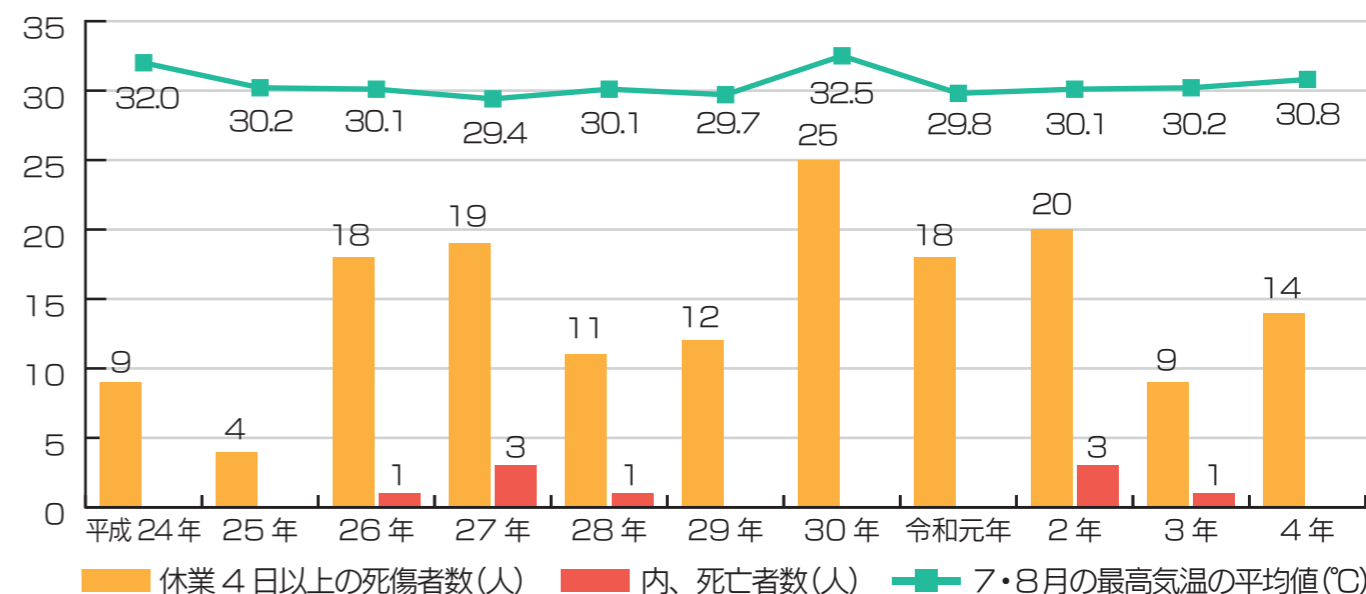
検索

# 熱中症を防ごう!

— 令和4年は休業4日以上熱中症が14件発生 —

- 福島県内の令和4年の熱中症による労働災害については、死者数は0人でしたが、休業4日以上死傷災害は14人で、令和3年と比べ5人増加しました。
- 厚生労働省では、「STOP!熱中症 クールワークキャンペーン」を展開し、職場での熱中症予防のための重点的な取組を進めています。
- 熱中症を予防するため、
  - ①初期症状の把握から緊急時の対応までの体制整備
  - ②暑熱順化が不足していると考えられる者の事前把握及びきめ細やかな対応の実施
  - ③WBGT 値の把握及び測定結果に応じた適切な対策の実施
 などに取り組みましょう。

### 福島県における熱中症による労働災害発生状況



### 令和4年 熱中症災害発生事例の抜粋

番号	発生月	業種	被災者	発生状況
1	7月	製造業	男 40歳代	室内暑熱環境下で10分作業を行ったところ、目まいで床に倒れこんだ。自力で移動が困難な状況となり救急搬送された。
2	8月	警備業	男 60歳代	建設工事現場で交通誘導業務中、気温の上昇により、頭痛と目まいに襲われた。お昼休憩中様子を見たが良くなりません病院に搬送された。

# STOP!熱中症

令和5年 5月～9月

## クールワークキャンペーン

— 熱中症予防対策の徹底を図ろう —

事業者、労働者の皆さまご協力のもと、熱中症予防に取り組みましょう!

準備期間

キャンペーン期間

4月

5月

6月

7月

8月

9月

重点取組期間

準備期間(4月)にすべきこと

きちんと実施されているかを確認し、□にチェックしましょう!

<input type="checkbox"/> 労働衛生管理体制の確立	事業場での熱中症予防の責任体制を確立	
<input type="checkbox"/> 暑さ指数の把握の準備	JIS規格に適合した暑さ指数計を準備し、点検	
<input type="checkbox"/> 作業計画の策定	暑さ指数に応じた休憩時間の確保、作業中止に関する事項を含めた作業計画を策定	
<input type="checkbox"/> 設備対策の検討	簡易な屋根、通風または冷房設備、散水設備の設置を検討	
<input type="checkbox"/> 休憩場所の確保の検討	冷房を備えた休憩場所や涼しい休憩場所の確保を検討	
<input type="checkbox"/> 服装の検討	透湿性と通気性の良い服装を準備、身体を冷却する機能をもつ服の着用も検討	
<input type="checkbox"/> 緊急時の対応の事前確認	緊急時の対応を確認し、労働者に周知	
<input type="checkbox"/> 教育研修の実施	管理者、労働者に対する教育を実施	

WBGT値の把握は、日本産業規格に適合したWBGT指数計による随時把握を基本としてください。その地域を代表する一般的なWBGT値を参考とすることは有効ではありますが、個々の作業場所や作業ごとの状況は反映されていないことに留意してください。特に、直射日光下における作業、炬等の熱源の近くでの作業、冷房設備がなく風通しの悪い屋内における作業については、実測することが必要です。

地域を代表する一般的なWBGT値の参照：環境省熱中症予防情報サイト <https://www.wbgt.env.go.jp>

キャンペーン期間(5月～9月)にすべきこと

STEP 1

暑さ指数の把握と評価

□ JIS規格に適合した暑さ指数計で暑さ指数を随時把握  
地域を代表する一般的な暑さ指数(環境省)を参考とすることも有効



環境省  
熱中症予防情報  
サイト

STEP 2

測定した暑さ指数に応じて以下の対策を徹底

<input type="checkbox"/> 暑さ指数の低減	準備期間に検討した設備対策を実施	
<input type="checkbox"/> 休憩場所の整備	準備期間に検討した休憩場所を設置	
<input type="checkbox"/> 服装	準備期間に検討した服装を着用	
<input type="checkbox"/> 作業時間の短縮	作業計画に基づき、暑さ指数に応じた休憩、作業中止	
<input type="checkbox"/> 暑熱順化への対応	7日以上かけて熱へのばく露時間を次第に延長 ※新規入職者や休み明け労働者に注意	
<input type="checkbox"/> 水分・塩分の摂取	水分と塩分を定期的に摂取	
<input type="checkbox"/> プレクーリング	作業開始前や休憩時間中に深部体温を低減	
<input type="checkbox"/> 健康診断結果に基づく対応	次の疾病を持った方には医師等の意見を踏まえ配慮 ①糖尿病、②高血圧症、③心疾患、④腎不全、 ⑤精神・神経関係の疾患、⑥広範囲の皮膚疾患、 ⑦感冒、⑧下痢	
<input type="checkbox"/> 日常の健康管理	当日の朝食の未摂取、睡眠不足、前日の多量の飲酒が熱中症の発症に影響を与えることを指導し、作業開始前に確認	
<input type="checkbox"/> 作業中の労働者の健康状態の確認	巡視を頻繁に行い声をかける、労働者にお互いの健康状態を留意するよう指導	
<input type="checkbox"/> 異常時の措置	少しでも本人や周りが異変を感じたら、必ず一旦作業を離れ、病院に搬送する(症状に応じて救急隊を要請)などを措置 ※全身を濡らして送風することなどにより体温を低減 ※一人きりにしない	

重点取組期間(7月)にすべきこと

- 暑さ指数の低減効果を再確認し、必要に応じ対策を追加
- 暑さ指数に応じた作業の中断等を徹底
- 水分、塩分を積極的に取らせ、その確認を徹底
- 作業開始前の健康状態の確認を徹底、巡視頻度を増加
- 熱中症のリスクが高まっていることを含め教育を実施
- 体調不良の者に異常を認めるときは、躊躇することなく救急隊を要請



梅雨明け

