

2025 年梅雨号 さんぽ保健師コラム

はいたい！産業保健専門職（保健師）の千葉です。沖縄は、恵みの雨が降り続く梅雨の真っ只中。湿気の多いこの時期から、熱中症のリスクも高まってきます。これまでも段階的に強化されてきた熱中症対策ですが、2024 年 6 月からは、さらに法的義務としての内容が強化されました。さらに 2025 年 6 月からは、重篤化の防止を目的に、事業者には「体制整備」「手順作成」「周知」などが義務付けられます。対象となるのは、WBGT（暑さ指数）が 28 以上、または気温が 31℃以上の環境で、1 時間以上または 1 日 4 時間を超える作業を行う場合です。梅雨のじめじめした空気も、その後に続く厳しい沖縄の夏も、元気に乗り切るために、今回は、事業者が取り組むべき対策と、個人ができる予防・対応策について、しっかり押さえていきましょう！

「では、事業者はどのような対策を講じるべきでしょうか。」

1) WBGT 値の測定と低減：WBGT は熱中症の危険度を示す指標で、屋内外問わず高温多湿な環境での作業現場では、測定と対策が義務化されました。

2) 作業管理・健康管理：屋外や高温多湿な屋内での作業は、連続作業時間を短縮し、こまめな休憩を確保しましょう。定期健診はもちろん、毎日の健康状態の確認も重要です。持病がある方や寝不足など、熱中症になりやすい方には特に注意を払いましょう。

3) 労働衛生教育と緊急時の措置：従業員一人ひとりが熱中症について正しい知識を持つことが何より大切です。熱中症の研修やポスターを掲示したりして、意識を高めていきましょう。万が一、熱中症の症状が出た場合に、救急車の呼び方、応急処置の方法など、あらかじめ確認しておきたいですね。

「これだけは押さえない！熱中症は、予防と早期対応が何より大切です！」

1) こまめな水分・塩分補給

喉が渇く前に、定期的に水分を摂りましょう。休憩室に水分と黒砂糖・塩分飴・乾燥梅干しなどを配置する工夫も。

2) 体を冷やす工夫

通気性の良い服装を選び、空調服なども活用しましょう。首筋や脇の下など、太い血管が通る場所を冷やすと効果的です。

3) バランスのとれた食事と十分な睡眠

健康な身体は、熱中症に負けないための土台です。食事の栄養バランスを整え、質の良い睡眠をしっかり確保しましょう。朝食に具沢山の味噌汁などどうでしょう？

4) 体調に異変を感じたら、無理をせず休憩

「ちょっと頭が痛い」「ボーっとする」など、少しのサインも見逃さないで。すぐに涼しい場所へ移動し、体を休めましょう。我慢は禁物です！

6 月からの熱中症対策義務化、事業者として「大切な従業員のためにやるんだ！」という気持ちで、積極的に取り組みたいですね。そして、働く皆さんも、「自分は大丈夫」と過信せず、日頃から予防を心がけ、体のサインに耳を傾けていきましょう。この夏も、沖縄の美しい青い空の下、みんなで元気に、安全に過ごしましょうね！

(沖縄産業保健総合支援センター 産業保健専門職 千葉 千尋)