

産業医・社会保険労務士

ヒライ先生の Q&A



平井 直実

1978年10月30日 岐阜市生まれ。つくば市在住。
岐阜高校卒業。藤田保健衛生大学（現 藤田医科大学）医学部卒業
【ヒライ労働】みのお産業医社労士事務所 所長

小児科診療に携わるとともに、全国でも数少ない
産業医および社会保険労務士の両資格を持ち、医療
と労働の両面から働く環境の在り方を探究している。
働く世代の安定が、次の世代の健やかな成長につな
がると考えている。母乳育児の普及と、その支援の
実践をライフワークとしている。

今月のQ&A

5月から始める熱中症対策 —「暑熱順化」を知っていますか？

Q

5月に入り、日差しが強くなってきました。職場での熱中症対策は、いつごろから始めておくとういでしょうか。

A-1 医学の視点

消防庁の統計によると、5月の時点ですでに全国で2,000～3,600人以上が熱中症で救急搬送されており、6月にはその何倍にもなります。「本格的に暑くなってから」では、手遅れになりかねません。日差しが強まり始める5月から、少しずつ準備を整えておくのがお勧めです。その理由は、「暑熱順化」という体の仕組みにあります。

体は、暑さに繰り返しさらされることで、熱を外に逃がす能力が徐々に高まっていきます。具体的には、汗をかきやすくなる・汗に含まれる塩分が少なくなる・皮膚の血流が増加しやすくなるといった変化が、じっくりと整っていくのです。ある調査では「暑熱順化」という言葉を知っている方は約3割にとどまっており、まだあまり意識されていないようです。

大切なのは、この順化には1～2週間ほどの時間がかかるということです。急に暑くなくても体はすぐには対応できません。5月のうちから体を慣らし始める意味が、ここにあります。

暑熱順化に効果的なのが、適度に体を動かすことです。ウォーキングや軽い体操など、体温がやや上がる程度の運動を習慣にすることで、発汗機能が鍛えられ、暑さへの適応が早まります。個人差があるので、無理のない範囲でゆっくり続けましょう。

A-2 法的・労務の視点

熱中症は業務災害として認定されることもあるので、事業主の方には対策をしっかり行う責任があります。一方で、暑熱順化を職場に根づかせるには、従業員一人一人の知識・理解・意識の高まりが欠かせません。朝礼・掲示・社内チャット等を活用して、情報共有に努めてみてください。

職場の実情に合わせた取り組みの例としては、次のようなものがあります。

- 職場内での工夫 ……高温環境での業務を短時間から始めて徐々に慣らす
- 運動習慣の後押し ……通勤で少し歩く、昼休みに軽く体を動かすなど、無理なく続けられる方法を見つけられるよう情報提供や呼びかけを行う
- 従業員の主体的な関与 ……自分や職場に合った方法を考えてもらう機会を設け、主体的な取り組みを促す

※新入社員・異動者、長期休暇明けの方、作業を再開する方などはまだ体が慣れていないので、より丁寧なフォローが必要です。

A-3 組織づくりの視点

「暑熱順化」の取り組みが根づくと、従業員の健康意識も自然と高まっていきます。「体を動かすと暑さに強くなる」という実感は、運動習慣のきっかけにもなります。職場からの働きかけが生活全体の健康につながっていく、その積み重ねが組織への信頼や人材の定着を支える基盤にもなるでしょう。

方法は職場によってさまざまですが、大切なのは「暑熱順化」という共通の知識を土台に、全員が自分の体の状態に目を向けながら、一緒に夏に備えていくことではないでしょうか。