

産業医・社会保険労務士

ヒライ先生の Q&A



平井 直実

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

熱中症対策の強化を求められますが冷房を強めにする 「寒い」という声も出てきます。職場の温度はどう考え ばよいでしょうか。

昨年6月から職場の熱中症対策が罰則付きで義務化され、温度管理への意識は高まっています。ただ、「暑いと感じる人が出ないように」と設定温度を下げると、その裏で冷えを我慢する人が生まれることがあります。今回は、冷やしすぎない暑さ対策を考えます。

A-1 医学の視点 暑さへの強さは「慣れ」で保たれます

5月号で「暑熱順化」という人の体の暑さに慣れる働きをご紹介しました。これは暑さに触れる機会が減ると数日で弱まり始めるといわれています。冷房で涼しい環境に慣れてしまうと再び暑さに弱くなりかねません。また、冷えた室内と屋外との行き来は、体温を保とうとする自律神経の負担となり、だるさや頭痛、食欲不振につながることがあります。

そして暑さの感じ方には大きな個人差があります。年齢や体格、体調、作業内容、外から戻った直後かどうかも変わります。「誰も暑くない温度」は「誰かが冷えを我慢する温度」にもなります。なお、体の負担の面からは、基本的には外気との差は小さいほうが望ましいと言えます。

暑さを感じる場合にそれをやわらげる小さな工夫もあります。首を冷やすと効果的ですが、実は手のひらも同じです。手のひらには、体温調節のために血液を多く流せるAVA（動静脈吻合【ぶんごう】）という特別な血管が集まっています。ここを冷やすと効率よく体の熱を逃がすことができます。

体を直接冷やす工夫のほかに、目に映る色や耳に届く音を工夫することが古くから行われています。ただ科学的には、色と体感温度の関係などは多数の研究があるものの賛否両論であり、確かな根拠はありません。

とはいえ風鈴の文化が続くように、人が視覚や聴覚で涼を感じてきたことは確かです。自然の奥深さに科学が追い付いていないことも多いと思います。例えば近年の実験はLEDで色を再現しますが、同じ色に見えても自然光とは波長の複雑さが違います。

あくまで、WBGT（暑さ指数）の管理などはしっかり行った上での補助的な対応として、無理のないコストで、職場で合意できるなら、涼しげな環境を工夫してみる価値はあるでしょう。

A-2 法的・労務の視点 義務化の中身を正しく知る

昨年義務化された熱中症対策の対象は、WBGT28以上または気温31℃以上の環境で長時間行われる作業です。例えば事務所の冷房を強めることなどを求めるものではありません。事務所衛生基準規則が定めている、空調のある室内を18～28℃に保つ努力義務に変わりはありません。しかし、気温が同じでも熱中症リスクや不快感が同じとは限らないので、JIS規格品でも高精度を求めなければ数千円でも手に入るWBGT計を職場環境の管理に取り入れてみるのもよいでしょう。

また、温度・湿度以外にも、熱中症予防や快適な職場環境のために、できる環境整備があります。例えば、見落とされがちですが汗をかいたら下着やシャツを着替えるだけで快適さはずいぶんと戻ります。単にクールビズを推奨するだけに留まらず、小さくてもいいので、気軽に着替えられるスペースを用意することができれば、働く人の快適さは保たれやすくなるでしょう。

A-3 組織づくりの視点 温度設定だけに合わせない

夏でも冬でも、複数の人が居る部屋の空調は永遠の課題かもしれません。人によっても場所によっても感じ方が違います。全員に合う温度を探すことに加えて、個人の調整を認め合うことも必要でしょう。「競争」と「協調」、効果的なウェイトの置き方はケースバイケースですが、温度設定の問題は「協調」で解決を図るのが円満ではないでしょうか。

ただしそれは決して「声の大きな人に合わせる」ということではありません。皆が対等な立場で協調する意識を持つことで、「暑い」と同じように「寒い」と言える雰囲気や空気感を作ること、暑い人にも寒い人にも「自分で整え直せる手段」をできるだけ職場が用意すること、また、それを利用しやすい環境を作っていくことなどが可能になるのではないのでしょうか。

危険な暑さを避けることと、冷やしすぎないこと、どちらも同じ「体を守る」工夫として、残暑の職場を整えていきましょう。