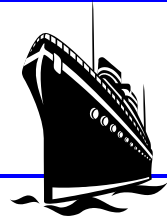


## MSI Marine News

トピックス

●海上保険の総合情報サイト **MARINEn@vi** もぜひ、ご覧ください。(http://www.ms-ins.com/marine\_navi/)



## 物流業務における熱中症にご注意を

近年熱中症の発症リスクが高まっているなか、物流業務にも熱中症の発症リスクは多く潜んでいます。本号では熱中症の特徴や物流業務に潜む熱中症の危険性を紹介し、その対策をご案内します。

## 1. 熱中症とは

高温環境下で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れる、体内の調整機能が破綻するなどして、発症する障害の総称です。重症の場合、死に至ることもあります。

## (1) 熱中症の発生条件

- ・高温・多湿・発熱体から放射される赤外線による輻射熱があり、無風な状態  
→汗が蒸発しにくくなり、体温調節に無効な発汗が増えて脱水症状に陥りやすい。
- ・休憩をとらない長時間にわたる連続作業
- ・通気性の悪い服装 →汗をかいても体温を下げる効果が期待できない。

## (2) 熱中症の症状

レベルⅠ（軽症 現場での応急処置が可能）：めまい・失神・立ちくらみ・筋肉痛・筋肉の硬直

レベルⅡ（中等症 病院への搬送が必要）：頭痛・嘔吐・ごく軽い意識障害

レベルⅢ（重症 入院による集中治療が必要）：意識障害・けいれん・手足の運動障害

熱中症の症状は軽度から重度まで様々ですが、意識の有無を必ず確認し、早急に対応することが大切です。症状が軽度でも回復しない場合や応急処置にも関わらず悪化が見られる場合にはすぐに病院へ行きましょう。

## 熱中症の重症度と症状、治療法

新分類	症状	重症度	治療	病態から見た分類 (参考)
I 度	めまい、 大量の発汗、 欠伸、筋肉痛、 筋肉の硬直(こむら返り) (意識障害を認めない)		通常は現場で対応可能 →冷所での安静、 体表冷却、経口的 に水分とNaの補給	熱ストレス 熱浮腫 熱失神 熱けいれん
II 度	頭痛、嘔吐、 倦怠感、虚脱感、 集中力や判断力の低下 (JCS1以下)		医療機関での診察が必要→体温管理、 安静、十分な水分 とNaの補給(経口 摂取が困難なとき には点滴にて)	熱疲労
III 度 (重症)	下記の3つのうちいずれかを含む (1)中枢神経症状(意識障害 ≥JCS2、小脳症状、痙攣発作) (2)肝・腎機能障害(入院経過観 察、入院加療が必要な程度の肝 または腎障害) (3)血液凝固異常(急性期DIC診 断基準(日本救急医学会)にて DICと診断)		入院加療(場合に より集中治療)が必要 →体温管理 (体表冷却に加え 体内冷却、血管内 冷却などを追加) 呼吸、循環管理 DIC治療	熱射病

I 度の症状が徐々に改善している場合のみ、現場の応急処置と見守りでOK

II 度の症状が出現したり、I 度に改善が見られない場合、すぐ病院へ搬送する

III 度か否かは救急隊員や、病院到着後の診察・検査により診断される

## **2. 物流業務中における熱中症の危険性**

物流業務における特徴的な危険性と留意点についてご説明します。

### **■長時間の運転**

→アイドリングストップやエコの推進から冷房を制御される場面があり、ドライバー席の周辺で無風な状態が続くことが多いため注意が必要です。

### **■荷積みや荷卸し、倉庫内での作業**

→厳しい猛暑の中で作業せざるを得ない状況があるため特に注意が必要です。

また、車内でエンジンを切った状態での待機は非常に危険なため、待合室を利用するなど運送業者と倉庫業者や荷主との間での相互理解も大切になります。

### **■ひとりでの作業**

→周囲が異変に気づきにくく、また発症した場合、発見が遅れる可能性があります。

発見が遅れた場合、重症化しやすくなります。

## **3. 対策**

- ・こまめに水分補給し、塩分を摂取する。（容易に摂取できる環境にしておく）
- ・冷房は適度な温度に保ち極力切らないようにする。
- ・できるだけ涼しく通気性のよい服装を心掛ける。体を冷やせるものを置いておく。（おしぼり、保冷剤等）
- ・疲れをためないよう、十分な睡眠をとる。異変を感じたら無理をせずすぐに休憩をとる。
- ・特に猛暑日においては、できるだけ暑い時間帯を避けての作業を推進し休憩を多めにとる。
- ・直射日光を遮断できる設備を設置する。
- ・エンジンを切って待機しなければいけない場合には、待合室や休憩室等を利用する。

## **4. おわりに**

物流業は業務実態によっては熱中症に関する対策は難しい部分が多く、自己管理が非常に大事になると言えます。しかし、自己管理のみならず、周囲からの声掛けや業務における環境整備も入念に行うことで熱中症を防ぐことができる面もあると考えられます。荷主、倉庫業者、運送業者の間で熱中症に関する理解を深め相互に協力をし合い暑い夏を乗りきりましょう。

以 上

### **<参考文献一覧>**

環境省HP [www.env.go.jp/](http://www.env.go.jp/)

厚生労働省HP [www.mhlw.go.jp/](http://www.mhlw.go.jp/)

輸送経済新聞 2014年 6月 18日

熱中症診療ガイドライン2015 - 日本救急医学会