

◇命を守るために、今できること◇

7月となりました。日増しに日差しが強まり、毎日のように「熱中症」に関するニュースを目にする季節になってきました。

熱中症は、屋外だけでなく室内でも発症し、とくに高齢者や子どもは重症化のリスクが高いため、注意が必要です。

今回は、日常の中で無理なく実践できる熱中症対策をご紹介します。

1. こまめな水分補給を
のどの渇きを感じる前に、定期的に少量ずつ水分をとりましょう。
大量に汗をかいた場合は、水分だけでなく塩分も一緒に補えるスポーツドリンクなどが効果的です。
2. 暑さに負けない体づくり
日頃から適度な運動、バランスの良い食事、そして十分な睡眠を心がけましょう。体調管理は、熱中症への耐性を高める大切な一歩です。
3. 室内環境を整える
エアコンや扇風機を使って、室温は28℃以下を目安に。
湿度にも注意し、直射日光を遮るカーテンやすだれも効果的です。
快適な室内環境づくりが、熱中症の予防につながります。
4. 外出時の工夫を
外出はできるだけ涼しい時間帯に。
帽子や日傘、通気性の良い服を着用し、日差しや暑さから体を守りましょう。
5. 無理をせず、しっかり休憩
屋外での作業や運動は、無理をせず、15～30分ごとに日陰や涼しい場所で休むようにしましょう。「休むこと」も立派な熱中症対策のひとつです。
この夏も、自分と大切な人の健康を守るために、日常の中でできることをひとつずつ実践していきましょう。

◇熱中症の症状と対処法◇

熱中症の症状は、重症度によって段階的に現れます。早期に気づき、適切に対処することが大切です。以下に代表的な症状とその対処法をご紹介します。

■ 軽度（重症度Ⅰ）

めまいや立ちくらみ、顔のほてり、こむら返りなどが見られたら、まずは涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめて首や脇の下などを冷やしましょう。
水分と塩分を一緒に補給することも大切です。

■ 中等度（重症度Ⅱ）

頭痛や吐き気、全身のだるさがある場合は、軽度と同様に冷却・水分補給を行い、早めに医療機関を受診しましょう。

■ 重度（重症度Ⅲ）

高体温や汗をかかない状態は危険信号です。
すぐに119番通報し、救急車が来るまで体を冷やしてください。
体調の変化に注意し、無理をせず過ごすことが、命を守る第一歩です。
暑さが続く季節、身近な人と声をかけ合い、健康を守っていきましょう。

◇建築現場における熱中症対策◇

2025年6月から、一定条件下での熱中症対策が法的に義務化されました。建築現場における熱中症は命に関わる重大なリスクであり、組織的な対策が求められます。

■ 現場で求められる対応

熱中症のおそれがある作業者を早期に見つけ、その状況に応じて迅速・適切に対応するため、「体制の整備」「対応手順の作成」「関係者への周知」が、事業者に義務づけられました。

■ 対象となる作業とは

- ・WBGT（暑さ指数）28℃以上 または 気温31℃以上。
- ・上記環境下での作業が、連続1時間以上または1日4時間を超えて行われると見込まれる場合。

【建築現場での主な対策】

1. WBGT（暑さ指数）の活用
2. 体調異変の早期発見と報告体制
3. 休憩所と冷却設備の整備
4. 水分・塩分補給の徹底
5. 教育と訓練の実施

熱中症は、予防と早期対応で防ぐことができます。現場全体で正しい知識と対策を共有し、ひとりひとりが安全意識を持って行動することが、命を守る最善の方法です。
（著・ハウジング事業部 岩山不二夫）