



熱中症は根性で防げない！ -現場に必要なのは科学とツールと意識-

いよいよ夏本番！7月初旬から全国的に場所によってはセミも鳴けないくらいの猛暑日が増え、8月もこの傾向が続くと予想されています。

熱中症はだれしもかかる可能性があり、健康で元気な働き盛り世代が業務中に倒れる例も多く報告されています。労働安全衛生規則の一部が改正・施行され、一定の条件下で事業者がWBGT（暑さ指数）の計測と必要な予防措置の実施が義務化されるなど、これまで努力義務とされてきた熱中症対策が“安全配慮義務”として明文化されました。では、どんな備えが現場で役立つのでしょうか。

定番の「空調服」は、長袖タイプでも涼しさを確保でき、日焼け防止にも有効です。より効果を高めるために、体より少し大きめサイズ、空気の流れを確保するために首に

タオルは巻かずリュックや肩掛けカバンの使用はNG、薄型大容量バッテリーは信頼性の高いものを選ぶ...など、上手に選んで使いましょう。

また、近年注目されるのが携帯型WBGT計。ベルトやヘルメットに装着できる小型タイプや腕時計型で、その場の暑さ指数がリアルタイム表示されます。これにより作業員一人ひとりが危険度を意識して把握できれば、「暑さの感覚には個人差がある」という盲点を補えます。

LX熱中アラートバンド

15秒ごとに測定。熱中症の危険を音と光で教えてくれます。一人一人が携帯することで、個人差による熱中症リスクを回避する意識をつけましょう。



種類	温度	ライト色	アラート音	振動
異常（赤色）	38.5℃以上	赤色点滅連続	連続 ※2	連続
熱中警戒	37.9～38.4℃	赤色点滅連続	連続 ※2	連続
熱中注意	37.4～37.8℃	黄色点滅9回 （9秒点滅、3秒点滅を3回繰り返す）	3回 ※2	1回
正常	35.8～37.3℃	黄色点滅連続	連続 ※3	連続
異常（緑色）	35.7℃以下	緑色点滅3回	なし	なし

汗取りパッド

目に入る汗を防止する帽子・ヘルメット用、襟汚れを防ぐ襟用の汗取りパッド。熱中症対策ではありませんが、暑い時期にも安全・清潔を心掛けるアイテムです。



汗をかいたらスポーツドリンク、と思いがちですが、飲み過ぎは糖分摂取過多、通称「ペットボトル症候群」（糖尿病と似た症状）になる危険があるので、飲み過ぎに注意。ちなみに、経口補水液の常飲は熱中症予防にはなりません。熱中症の症状が出てから飲むのが正解で、いざというときに準備しておくといいです。

法改正によって“対策の見える化”が重要視される時代となりました。熱中症は根性で乗り切るものではなく、科学的手法とツールをうまく活用して、組織も個人も意識して防ぐべきもの。「暑さは慣れでどうにかなる」「自分が大丈夫ならほかの人も大丈夫」などと過信せず、従業員や家族、そして自分自身を守る準備を怠らないようにしましょう！

今月の豆知識

朝顔、昼顔、夕顔、夜顔、何が違う？

夏の花といえば、アサガオ？ヒマワリ？今回は、アサガオと名前のよく似た花たちをご紹介します。アサガオ、ヒルガオ、ユウガオ、ヨルガオ。一般的に〇〇ガオ、という植物はこれくらいでしょうか？ではその違いにはどのようなものがあるのでしょうか。

まず、この4つの中でユウガオだけ仲間はずれ。ユウガオはウリ科で、他の3つ（アサガオ、ヒルガオ、ヨルガオ）はヒルガオ科の仲間です。ユウガオは品種によっては、秋頃にかんぴょうの原料になる大きな瓜を実らせます。さて、アサガオはなぜ朝だけ咲くのでしょうか？

「朝を感じ取っている」と思われがちですが、実際には暗くなってから約10時間後に開花する仕組みです。夏の短い夜を経て、ちょうど朝に咲くのです。そして、強い

日差しで水分が蒸発し、昼にはしぼんでしまいます。では、ヒルガオをご存じでしょうか。名前は聞いたことがあっても、実際どんな花か知らない方も多いでしょう。ヒルガオは日当たりの良い河川敷に咲く雑草で、薄い桃色の小ぶりの花を咲かせますが、繁殖力は旺盛で一面に咲き誇ることもあります。最後に、ユウガオやヨルガオはなぜ夕方から夜に咲くのでしょうか？それは、夜行性昆虫に受粉を助けてもらうためです。こうした花は「虫媒花（ちゅうばいか）」と呼ばれ、咲く時間帯や香りで昆虫を誘います。もし道端でそれっぽい花を見かけたら、「これはどの〇〇ガオだろう？」と立ち止まって観察してみてください。夏の散歩道がきっと少し楽しくなるはずです。

