



職場における熱中症予防対策

熱中症とは、高温多湿な環境下で体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体温調整機能が崩れたりすることなどによって、体内に熱がこもった状態のことです。

近年の地球温暖化にともなう気候変動により、夏場に猛暑日が続くことが多く、職場での熱中症による労働災害は増加傾向にあります。

2025年6月1日より職場における熱中症対策を強化するため、改正労働安全衛生規則の施行が開始されました。企業は適切な装備や環境整備への対応が求められます。厚生労働省ではWBGT（暑さ指数）を基準に次のような作業管理を推奨しています。

WBGT値	推奨される対応
28℃～30℃	こまめな休憩、水分補給、冷却措置
30℃～31℃	作業時間の短縮、1時間に2回以上の休憩
31℃以上	原則、作業の中止を検討

WBGT（暑さ指数）とは人体と外気との熱のやりとり（熱収支）に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射（ふくしゃ）など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標で、単位は℃。



ファンを内蔵した空調服

繊維・ユニフォーム業界では様々は商品が開発され、ファンを内蔵した空調服や保冷剤や氷をポケットに入れられるクールベスト、ヘルメットによる蒸れを防ぐ帽子などが広く導入されています。

また、働く人の体調変化を検知するウェアラブル端末が注目を集めています。このような端末では熱中症対策だけでなく、働く人の安全管理全般にも役立ち、職場DXの推進が期待されます。

知っておきたい！漢方で考える「熱中症」

中国医学では、熱中症は「暑邪（しよじゃ）」による気と津液（体内の血液以外の水分）の消耗と考えます。

具体的には、夏の高温・多湿の邪気が外界から体の中に侵入し、体内の気と水分が一気に奪われた状態です。

●熱中症予防に使われる主な漢方薬

- ・清暑益気湯（せいしょえつきとう） 熱を冷ましながらかを補い、体液を生む効果・・・夏バテ、食欲不振、だるさの解消に
- ・五苓散（ごれいさん） 水分を行きわたらせて体液のバランスをとる・・・脱水傾向、頭痛、尿量減少の改善に
- ・白虎加人参湯（びやくこかにんじんとう） 熱を冷まし、不足した水分を補給する・・・激しい口の渇き、脱水状態の改善に

●漢方の考え方を取り入れた日常生活

- ・冷たいもの摂り過ぎない・・・消化器系を冷やすと水分代謝が悪化するため
- ・スイカやキュウリなどを適度に食べる・・・熱を冷まし水を排出する効果がある
- ・少量の塩、梅干し、みそなどを摂取する・・・汗で失われる気や津液を守る



MINTECH消耗品の お求めはAmazonで！

MINTECH



Amazonの検索窓に「MINTECH」または「MINTECH水素発生器」と入力して検索

MINTECH

株式会社ミンテンテック

〒136-0071

東京都江東区亀戸1-38-6-1501

TEL 03-5812-4560

FAX 03-6284-2257

E-mail: info@mintech.ne.jp

https://www.mintech.ne.jp/

編集後記
本内閣府の調査によると、日本全国の犬や猫などのペットは、飼育されている世帯の割合は3割を超えています。ペットの飼育には、高価なフードや、定期的な獣医師への相談などが必要で、飼い主の負担は大きいことが分かります。また、ペットの健康維持には、適切な環境整備や、定期的な運動などが不可欠です。本誌では、ペットの健康維持に役立つ情報を提供し、飼い主の負担を軽減することを目的としています。本誌では、ペットの健康維持に役立つ情報を提供し、飼い主の負担を軽減することを目的としています。



Collagen優芳舞
（コラーゲンユーハープ）
新パッケージ