

## 碧 M 企画

健康経営コンサルタント

Smiles invite happiness



# Aoi TOPIX

2020.7.27 Vol 14

新型コロナウイルスの新たな感染者は、7月に入り徐々に増加傾向にあります。沖縄県では、米軍基地内でのクラスター発生が報告されたことで、多くの県民が危機感を高め緊張感を持って生活しているように思われます。

日常生活も「新しい生活様式」を取り入れソーシャルディスタンスや3密、マスク装着を守り感染拡大を予防する自衛策を実践するようになりました。8月に入ると本格的な夏が到来します。マスクを常時装着して活動する機会が増えることから、例年とは異なるコロナ禍の熱中症対策を実践することが求められます。

今回のテーマは、「コロナ禍の熱中症対策」についてご提案いたします。

## 概要

8月に入ると真夏の炎天下で多くの方がマスクを装着して生活を余儀なくされることが想像できません。昨年と異なり、特に今年の夏において注意が必要なポイントとしては、「作業中のマスク着用」と「換気による室温上昇」の二点となるでしょう。

暑熱環境下でのマスク着用など、熱中症対策と感染対策のいずれを重視すべきか現場で判断に迷うことも少なくないことが予想されます。

ここでは、マスク着用や換気とエアコンの調節、日頃の健康管理についてまとめましたので参考にしてください。

## 職場で実践する対策

次の項目が主な対策になります。

1. 屋外で人と2m以上が確保できる場合にはマスクを外す
2. やむなくマスクを着用する場合は作業環境や作業方法を工夫する  
※長時間のマスク着用を避け、細目にマスクを外し休息を取る。
3. 屋内では感染リスクと熱中症リスクを勘案し、個別に対策の優先度を判断する
4. 換気をする場合はエアコンで温度設定をこまめに調整する  
※換気後は温度が上昇するので、室内に温度計を設置して調節。

## 1. 屋外で人と2m以上が確保できる場合にはマスクを外す

マスクは飛沫の拡散予防に有効で、「新しい生活様式」でも一人ひとりの方の基本的な感染対策として着用を勧めています。ただし、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。

したがって、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。

対人距離が確保できるよう、以下のような作業方法の工夫も必要です。

- ① 屋外での作業はなるべく1人で行う
- ② 距離が確保されても咳エチケットを守る
- ③ 複数名で行う場合は持ち場を分担して距離を確保する

## 2. やむなくマスクを着用する場合は作業環境や作業方法を工夫する

マスクを着用する場合は、熱中症のリスク低減のため、作業環境の改善や作業負荷の低減ができないか検討しましょう。

- ① パラソルや傘、カーテンなどにより日陰を作る
- ② 扇風機や送風機、ミストファンなどにより冷却する
- ③ 暑い時間帯には強い負荷の作業は避ける、作業の負荷を下げる
- ④ 暑い時間帯の作業を避ける
- ⑤ 休憩を多めに取る、水分補給を積極的に行うよう啓発する
- ⑥ マスクを口元シールド(マウスシールド)に代替する
- ⑦ 体調に異変を感じたら身近な人に声をかけ休息をとり水分補給  
熱中症の症状は、めまい、ほてり、倦怠感、頭痛、手足の痙攣などがあります。
- ⑧ 塩分ジャージを利用して熱中症を予防する

## 3. 屋内では感染リスクと熱中症リスクを勘案し、個別に対策の優先度を判断する

屋内でも、熱源や太陽光、輻射熱などにより40℃近くになり、かつ、対人距離が確保しにくい現場もあります(例:建設現場や製造現場、入浴介助など)。このような場合は、「地域の流行状況」「熱中症のリスク」「マスク以外の代替策」などを考慮しながら、感染対策と熱中症対策の優先度を決めていくことが重要です。

室温・湿度計を設置して室内の環境を確認できるようにしましょう。

事務所衛生基準規則では、部屋の気温が17度以上28度以下及び相対湿度が40%以上70%以下になるように努めなければならない。と定められています。

- ① 以下のマトリックスを参考に、個別に対策の優先度を判断する。
- ② 労使協働で、感染リスクと熱中症リスクについて話し合う。

【感染リスクと熱中症リスクの判断基準】

熱中症リスクの高い現場(※1)における感染リスクと熱中症リスクの考え方

		職場における従業員・訪問者等との対人距離	
		極力2メートル以上に保てる※2	2メートル以上に保つことができない
感染 流行 状況	感染確認地域 未確認地域	クラスA	クラスB
	感染拡大地域 感染拡大警戒地域	クラスB	クラスC

※1 WBGT(熱中症指数)が28℃以上などの暑熱現場を指します。

※2 「極力」とは、まれに従業員・訪問者等とすれ違う程度ならよいことを指します。

それぞれの考え方

クラス	感染リスク	対応
A	低	マスクを外すことを許可する 通常の熱中症対策を実施する
B	中	マスクを外すことを検討する※3 通常の熱中症対策を実施するとともに、外せない場合はクラスCに準じる
C	高	感染拡大防止としてマスクを装着する 暑熱環境での作業中止や、暑い時間帯は避ける、作業時間の短縮などを検討する

※3 外すことを検討する際の参考となるものは、3密の要素に加え、会話の量や作業強度(荒い呼吸の有無)です。

#### 4. 換気をする場合はエアコンで温度設定をこまめに調整する

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。

新型コロナウイルス感染症のリスク要因の一つである「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気と、熱中症予防を両立するため、以下の点に留意してください。換気を行う場合は部屋の対角線上の2か所を開けると効率が上がります。1か所の場合は、扇風機やサーキュレーターを使用すると効果的です。

- ① 十分な換気量を確保する
- ② 窓を開けて換気することで室温が28℃を超える場合は、エアコンの設定温度を下げる
- ③ 室温が高い場合は、窓を開ける時間や窓を開ける回数を減らし、エアコンや扇風機を上手に活用する

## 5. 日頃の健康管理について

「新しい生活様式」では、毎朝など、定時の体温測定、健康チェックをお願いしています。これらは、熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。日ごろからご自身の身体を知り、健康管理を充実させてください。また、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

※令和2年度に必要な熱中症予防行動について、環境省と厚生労働省において資料を作成しています。ご活用ください。

【環境省・厚生労働省リーフレット】

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000642298.pdf>

## 碧 M 企画の基本サービス

産業医や健康保険組合と連携して、従業員のヘルスケアサポートを以下のサービス内容で提供します。



ヘルスケアサポート、健康経営サポート、リクルートサポート

### 碧 M 企画

代表：渡嘉敷 忠 産業看護職（看護師）

健康経営エキスパート・アドバイザー（東京商工会議所認定）認定番号：19000749

ストレスチェック実施者（厚生労働大臣指定研修受講）

第1種衛生管理者

電話：080-9851-1569

URL: <https://www.aoi-mk.com/>

