

# 熱中症対策ガイドライン

## 1. 本ガイドライン作成の要旨

本ガイドラインは、Professional Care International株式会社の専門家の監修のもと、職員および利用者の健康と安全を守るため、当事業所における熱中症の発生を未然に防止し、万一発症した場合に迅速かつ適切に対応することを目的とします。

## 2. 法的根拠

- ・労働安全衛生規則
- ・介護保険法
- ・障害者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律

## 3. 基本方針

種別	方針
予防の徹底	「水分・塩分補給」「環境管理」「健康チェック」を日常業務に組み込む。
早期発見・通報	体調異常の兆候に気づいたら、即座に報告・応急措置を行う。
迅速な救急対応	重症が疑われる場合はためらわず119番通報し、医療機関へ搬送する。
全員参加	職員・利用者・家族が一体となり、熱中症ゼロを目指す。

## 4. 具体的対策

区分	具体策	実施頻度	担当者
水分・塩分補給	1時間ごとに100～200 mlを目安に水または経口補水液等を取る	常時	全職員
環境管理	室温28℃・湿度50～60%を目標にエアコン・扇風機併用	常時	管理者
服装と装備	通気性の良い衣類・帽子・冷却タオル・空調服等を推奨	作業内容に応じ適宜	全職員
応急処置	涼しい場所へ移動→衣服緩め→首・脇・足の付け根を冷却	異常時	全職員
教育・訓練	緊急時及び事故防止研修にて熱中症予防に関する内容を実施	年1回	全職員

※WBGT：湿球黒球温度（暑さ指数）。測定器がない場合は気温・湿度・日射の三要素を踏まえ管理する。

### 4-1. WBGTとは

WBGT（Wet Bulb Globe Temperature：湿球黒球温度）は、単なる気温ではなく「気温・湿度・輻射熱（直射日光）」の三要素を総合的に数値化した暑さ指数であり、熱中症の発症リスクを最も的確に示す指標として厚生労働省や気象庁が推奨しています。専用の簡易計は市販されていますが、導入していない事業所では「①気温」「②相対湿度」「③日射・輻射熱の有無（直射日光・金属床・ボイラー室など）」を組み合わせ、擬似的にWBGTを推定し管理することが求められます。具体的には、室内外の温湿度計で気温と湿度を測定し、気温が28℃を超える・湿度が70%を超える・強い日差しや熱源がある——この三条件のうち二つ以上に該当した場合はWBGT28℃相当と判断し、利用者の屋外活動や重労働を回避します。さらに、気温31℃・湿度75%・強い日射が同時に成立する環境下ではWBGTは概ね31℃以上となり、屋外作業や入浴介助など高負荷業務は原則中止、空調稼働・冷却グッズ配備・15分ごとの休憩と水分補給が必須です。最近では環境省の「暑さ指数メール」やスマートフォンアプリで地域別のWBGT速報が無料配信されており、こうしたITツールを活用してリアルタイムに暑さ指数を把握し、職員間で共有することも非常に有効です。

## 5. 役割と責任

役割	主な責務
管理者	ガイドラインの整備、見直し、備品の配備、職員教育の実施状況確認
全職員	水分摂取、健康チェックの実践、異常の早期発見及び報告、応急処置の実施
看護職員（配置事業のみ）	バイタル異常時の判断・医師連絡、研修講師協力

## 6. 緊急連絡先（揭示用）

緊急時はまず安全を確保し、迷わず下記の順序で連絡してください。

状況	連絡先
生命の危険が疑われる場合	119（緊急・消防）
搬送が必要か判断がつかない場合	最寄りの医療機関
感染症の集団発生など公衆衛生上の緊急事態	管轄保健所
事業所内での一次対応・報告	事業所責任者直通電話及びコミュニケーションツールにて報告