

熱中症

使用者委員 濱上剛一郎

私事で恐縮だが、週に1回スポーツジムに通っている。運動の後、時々浴場に併設しているサウナを利用しているのだが、先日、何とそこで軽い熱中症になってしまった。サウナは本来、皮膚の血流や発汗が促進され、体温調節機能が高まり、暑熱順化ができるからメリットのはずだ。ただ、高温環境で体温が急上昇し、大量の汗と共に水分やミネラルが失われるため、体の冷却機能が追い付かなくなると熱中症を引き起こすこともあるそうだ。この日の私は、体調不良だったことや水分補給も不十分だったようだ。サウナを出て、体を洗った後、更衣室で急に気分が悪くなった。めまい、頭痛、吐き気で立ってられなくなり、恥ずかしながら体にタオルを巻いたまま椅子に横たわっていた。ジムのスタッフに水を持ってきてもらい、飲みながら安静にしていたら何とか30分ぐらいで気分は治まった。一時は、このまま気を失うのではないかと心配したが、何とか治まってくれて、事なきを得た。

私の場合は、天候には関係なく、自分の不注意によるものだが、地球温暖化による気温の上昇は、熱中症の罹患率も高めている。日本は、この100年で平均気温が1.4度上昇したとも言われているが、消防庁によると熱中症の救急搬送者数も年々増えてきており、令和6年は、全国で9万8000人近くが搬送されている。発生場所別では、全体の12.5%が仕事場だったということだ。

こういったことも背景にあり、厚生労働省は、昨年、職場における熱中症対策について、企業に罰則付きの義務化を課すなどより厳しい施策をとった。クーラーの設置などハード面の整備や作業時間の制限など、従業員に安全・安心に働いてもらうための施策ではあるが、企業経営にとって新たな課題となっている。

また、先述した令和6年の熱中症による救急搬送者数のうち、6割近い約5万6000人が高齢者となっている。高齢者が熱中症にかかりやすいのは、暑さやのどの渇きを感じにくいからだといわれている。先日、私がかねて利用している理容店の若いスタッフが、出張サービスで、あるお年寄りの自宅に髪を切りに行った時の話をしてくれた。その日は非常に暑い日だったが、作業をした部屋にはクーラーはついておらず、扇風機だけしかなかったそうで、「お客様は平気そうだったけど、自分はとても暑くて大変だった。」とぼやいていた。スタッフに同情するとともに、このように出先で仕事をするケースで熱中症対策が整っていない場合、送り出す使用者側の安全配慮義務はどう考えればいいのかとか、働く高齢者が増える中、高齢者が多い職場では標準より細かな対策が求められることなど、色々思うことだった。私も67歳、感度の鈍った高齢者なので、今後サウナは無理せず、軽く「ととのう」程度にしよう。