

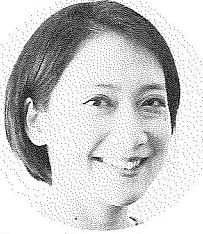
労作性熱中症には複数のリス

ク因子が重なった時に罹患リスクが高まるという特徴があります。例えば、労作性熱中症予防対策として「こまめな水分補給」がよく挙げられますが、脱水している人は必ず労作性熱中症を発症するのでしょうか？ 答えは「いいえ」です。ただし、個人の労作性熱中症に対する相対的なリスクは上昇します（具体的に言えば、血液量が低下し、それに伴い心拍数の増加や発汗能も低下します）。

それでは、当該人の「暑熱馴化」が完了していない場合はどうでしょうか。やはりこの条件で必ず労作性熱中症を発症するわけではありませんが、相対的なリスクは上昇し

細川由梨

暑熱サイン



ます。

私はこの相対的なリスクをしばしばバケツに水を入れる様子に例えて説明します。ラスト。人はそれぞれ暑熱負荷に耐えることのできる容量（バケツ）を持っていきます。その大きさはその人の体

があふれてしまいます（労作性熱中症の発症）。

個人に起因する労作性熱中症のリスク要因には他にも、発熱や下痢を伴う体調不良、乏しい体力（そもそもバケツが小さい）、高体重・高脂肪などの身体的特徴などが

ことがあります。

それでは個人レベルの予防対策としては何ができるのでしょうか。個人の性格を変え、変容から身体の水分状態を日常的に最適に保ち（おしっこの色が常に透明に近い薄黄

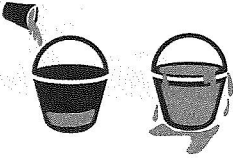
は、自身の「バケツ」がすでに半分以上満たされている状態かもしれない、と客観的に自身の状態を把握し、活動量の変更や、それらの因子を直接解消するための行動（仮眠をとる、水分・補食をとる）をできる範囲で実践することも必要です。

勤務中の行動変容は、多くの場合組織的な理解や支援がなければ実際に行動に移すことが難しい場合がほとんどです。そのため、より包括的な予防対策を実現させるためには環境整備も同時に行う必要があります。次回は「組織」レベルの暑熱対策の実践について具体例をご紹介します。（早稲田大学スポーツ科学学術院准教授）

リスク要因が重なり熱中症に

力や運動習慣によって多少変わるのですが、どの人であっても1〜2杯のコップの水（リスク要因）であれば、お

おむね問題なく耐えることができます。しかしながら、いくつものリスク要因が重なってしまつと、とたんにバケツが満杯になり、最終的には水



存在し、責任感の強い（言い換えれば無理をしやすい）性格もバケツをあふれさせるきっかけになる

このように介入可能なリスク要因を特定し、各々が意識的に取り組むことが重要です。一方で、夜勤明けや飲食を自由に摂取できない業務が長時間続くような場合において

術院准教授）

Ⅱ 随時掲載