

気象庁もついに…！

「酷暑日（こくしょび）」は 2022 年に日本気象協会が独自に命名した言葉で、今年（2026 年）4 月に気象庁が正式な予報用語として最高気温が 40℃以上の日の名称に採用しました。

「酷暑日」が予報用語になったのも、40℃以上の高温がめずらしいものではなく、リスクとしての対応が当然に求められるようになってきているということなのでしょう。

職場では熱中症になりやすい？

「酷暑日」や「猛暑日」となれば、熱中症対策が不可欠ですが、職場では年齢や体格、暑さへの慣れなど、さまざまな状態の人が一緒にいるのに周囲のペースに合わせて過ごさなくてはならず、個人の体調に合わせて休憩などがしにくい状況になりがちです。

仕事中は家庭で過ごす時間より、身体を動かす時間が長くなりますし、現場等で作業する方はその強度についても考慮しなくてはなりません。

熱中症予防には暑さ指数（WBGT 値）に応じた十分な休憩時間の確保が有効とされており、こうした情報なども活用して、より適切な対策を目指したいところです。

企業でも作業時間の短縮やこまめな休憩などの対策を行うことが必要になりますが、その上で、個人個人がそうした対策に従って、自分自身も周囲の人も適切な休憩をとれるようにする必要性について理解し実践することで、職場全体での熱中症の予防につながります。

暑熱順化と休憩時間の関係

個人のできる対策として、暑さへの慣れである「暑熱順化」には数日から2週間かかるといわれています。入浴時にシャワーだけでなく湯船に浸かる、帰宅時にひと駅分歩くなどの方法で、少し汗をかくようにして体を暑さに慣れさせましょう。

暑熱順化ができていない人と、できていない人では1時間当たりの必要な休憩時間（下表）も異なってくるので、上手に対策したいところです。

区分	身体作業強度の例	WBGT基準値℃	
		順化している人	順化していない人
0	安静	33	32
1	軽い手作業	30	29
2	継続的な手及び腕の作業	28	26
3	強度の強い腕及び胴体の作業	26	23
4	最大速度の速さでのとても激しい活動	25	20

WBGT	1時間当たりの休憩
基準値～1℃超過	15分以上
基準値～2℃超過	30分以上
基準値～3℃超過	45分以上
それ以上	作業中止

参考文献：環境省「熱中症 環境保健マニュアル 2022」

<新しい熱中症対策>

「アイスラリー」をご存じですか。微細な氷と液体が混じり合った流動性の高い飲料で、通常の氷や液体よりも、身体を効率よく、芯から冷やすといわれています。昨年のお阪・関西万博でも運営スタッフの熱中症対策の一つに採用されるなど、近年、注目の熱中症対策です。