

＼知っておこう！／

熱中症予防の ために

夏場の外出(暑さ)に 慣れていない方

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症の 症状

- ▶めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- ▶頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

重症の 症状

返事がおかしい、意識消失、けいれん



【監修】
国立障害者リハビリテーションセンター



ご注意

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

高齢者や子ども、障害者・障害児は、
特に注意が必要です

- ▶熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。
- ▶子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。
- ▶のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給しましょう。暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、エアコンなどを使って温度調整するよう心がけましょう。

節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れない
ようご注意ください

気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

熱中症についての情報

◎厚生労働省

熱中症関連情報

〔施策紹介、熱中症予防リーフレット、
熱中症診療ガイドラインなど〕



STOP!熱中症

クールワークキャンペーン
〔職場における熱中症予防対策〕



◎環境省

熱中症予防情報

〔暑さ指数(WBGT)予報、熱中症環境保健マニュアル、
熱中症予防リーフレットなど〕



◎気象庁

熱中症から身を守るために
〔気温の観測情報、天気予報など〕



早期天候
情報



◎消防庁

熱中症情報〔熱中症による救急搬送の状況など〕



暑さを避ける

室内では…

- ▶エアコンなどで温度を調節
- ▶遮光カーテン、すだれを利用
- ▶室温をこまめに確認
- ▶暑さ指数(WBGT)※も参考に

※暑さ指数(WBGT)：気温、湿度、輻射(放射)熱から算出される暑さの指数運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。環境省のホームページ(熱中症予防情報サイト)に、観測値と予想値が掲載されています。

外出時には…

- ▶日傘や帽子的の着用
- ▶日陰の利用、こまめな休憩
- ▶気温が上がる日は、外出の時間帯や経路を工夫する
- ▶熱中症警戒アラート発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

からだの蓄熱を避けるために…

- ▶通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給する

熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす(特に、首の回り、脇の下、足の付け根など)

水分補給

経口補水液などを補給する
※経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性があります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

自力で水が飲めない、意識がない場合は、
すぐに救急車を呼びましょう！



＼ 夏場の外出(暑さ)に慣れていない方が気をつけたい 5 の項目 /



case
1

普段から汗をかく機会が少ない方は汗が出づらく、体温が下がりにくいです。気温が高いにもかかわらず汗をかかないときは注意が必要です。



case
2

外出先では出来るだけ直射日光の当たる場所を避けて、室内や日陰などでこまめに休みましょう。



case
3

暑さに負けない体力づくりを。日常的に適度な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。



case
4

外出前には事前に冷却グッズの準備をしたり、日陰のある場所を確認しておきましょう。



case
5

体温計で検温するなど体調を確認し、体調が優れない日は外出を控えましょう。

