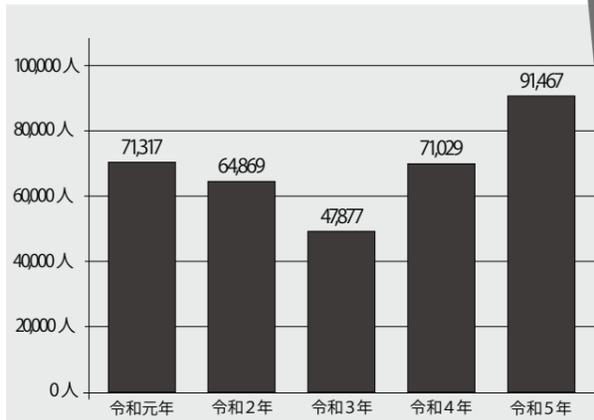


# 熱中症にご注意ください

【詳細】健康づくり課管理係 ☎(24)0361 ㊟(24)8418

最近の夏は、暑い日々が続き、年々きびしさが増えています。毎年、熱中症で体調を崩す人が増えており、全国における熱中症による救急搬送は、令和5年度が91,467人で、令和4年度の71,029人と比べると20,438人増加しています。熱中症は、予防と早期処置が大切です。正しい知識・予防策・対処方法を身につけ、暑さに負けない「からだづくり」を行い、今年の夏を元気に過ごしましょう。



国内の熱中症による救急搬送状況（消防庁報道資料より）

## 《熱中症（特別）警戒アラート》を活用しましょう！

《熱中症警戒アラート（暑さ指数33以上）》は、危険な暑さが予想される場合に、気象庁と環境省が《暑さ》への気づきを促し、熱中症への警戒を呼びかけるものです。「熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日」の前日17時頃および当日の朝5時頃の1日2回発表されます。

また、今年度からは、気温が特に著しく高くなることにより、熱中症による重大な健康被害が生ずるおそれのある場合に発表される《熱中症特別警戒アラート（暑さ指数35以上）》が創設されました。《熱中症特別警戒アラート》は、「過去に例のない危険な暑さが予測される日」の前日の14時頃に発表されます。

熱中症を予防するために、《暑さ指数》や《熱中症警戒アラート》などを確認しましょう。

### 《熱中症警戒アラート》などが発表されたら？

- ・普段以上に《熱中症予防行動》を実践しましょう。
- ・熱中症リスクの高い高齢者や乳幼児などに気を配りましょう。
- ・外出はできるだけ避け、暑さを避けましょう。

暑いと感じたら  
チェックしよう！



環境省熱中症  
予防情報サイト

	熱中症特別警戒アラート（暑さ指数35以上）	熱中症警戒アラート（暑さ指数33以上）
位置づけ	気温が特に著しく高くなることで、熱中症により人の健康にかかる重大な被害が生ずるおそれがある場合	気温が著しく高くなることで、熱中症により人の健康にかかる被害が生ずるおそれがある場合

### 《暑さ指数》に応じた注意事項など

暑さ指数 (WBGT)	日常生活における注意事項	熱中症予防運動指針
<b>危険</b> (31以上)	高齢者は安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	<b>運動は原則中止</b> ・特別の場合を除き運動を中止する。 ・特に子どもの場合には中止すべき。
<b>嚴重警戒</b> (28以上31未満)	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	<b>嚴重警戒（激しい運動は中止）</b> ・熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 ・10～20分おきに休憩をとり、水分・塩分の補給を行う。 ・暑さに弱い人は運動を軽減または中止する。
<b>警戒</b> (25以上28未満)	運動や激しい作業をするときは定期的に十分に休憩を取り入れる。	<b>警戒（積極的に休憩）</b> ・熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適切に水分、塩分を補給する。 ・激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
<b>注意</b> (25未満)	一般に危険性は少ないが、激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	<b>注意（積極的に水分補給）</b> ・熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 ・熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分、塩分を補給する。

※暑さ指数とは、人間の熱バランスに影響の大きい《気温》《湿度》《放射熱》の3つの要因を考慮した指標です。

### 熱中症とは

気温や湿度が高い環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分（ナトリウム）のバランスが崩れ、体温を調節する機能がうまく働かなくなり、めまい、吐き気、頭痛、体温上昇、けいれんや意識の異常など、さまざまな障害を起こす症状のことで、重症になると死にいたることがあります。家の中でじっとしていても、室温や湿度が高いときは、体から熱が逃げにくく、熱中症になることがあります。発生場所別では、全体の約4割が室内で起きているので注意が必要です。熱中症は、いつでも、誰でもなる可能性があります。正しい



### 熱中症になりやすい場所

気温が高い場所、湿度が高い場所、風が弱い場所、日差しが強い場所、照り返しが強い場所などでは注意が必要です。具体的には、工事現場、運動場、体育館、一般家庭の風呂場、気密性の高いビルやマンションの最上階、閉め切った車内や室内、道路やコンクリート壁の付近などがあげられます。

### 熱中症になりやすい時期

熱中症は、真夏日（最高気温30度以上）が多くなるころに増えはじめ、猛暑日（最高気温35度以上）になるころには急増します。急に気温が高くなる日などはもちろん注意が必要ですが、身体が暑さになれる前の6月頃にも起こりやすいといわれています。また、気温が低い日でも湿度が高いと熱中症にかかりやすくなります。

### 熱中症に関する Q & A

**Q1** 熱中症になりやすい人は？

**A1** 子どもや、体内の水分量が少なく暑さに気づきにくい高齢者は特に注意が必要です。また、屋外で働く人やキッチンで火を使う人、スポーツをする人なども注意しましょう。

**Q2** 夜でも熱中症になりますか？

**A2** 昼間に屋根や壁が暖められ、蓄えられた熱によって夜でも室温が上昇し、熱中症になることがあります。エアコンや扇風機などの冷房機器を用いて適度に室温を下げましょう。また、就寝中も体の水分は失われるので、気がかぬうちに熱中症になることがあります。

**Q3** 熱中症と日射病・熱射病の違いは何？

**A3** 昔は、強い直射日光に長時間あたることで起こる《日射病》や、屋内外を問わず高温多湿な環境下に長時間いることで起こる《熱射病》と、呼び方がさまざまでしたが、平成12年からは《熱中症》に統一されました。

**Q4** 熱中症予防に効果的な栄養素は？

**A4** 1日3食バランス良く食事をとることが一番大切です。体内の水分量を調節するカリウム（野菜・海藻・いも類・大豆・果物など）、疲れにくい体にするビタミンB1（豚肉・玄米・レバー・ウナギ・大豆など）、免疫力を高めるビタミンC（野菜・果物・いも類・レバーなど）をとることが効果的です。

**Q5** 「暑さを避ける、こまめに水分を補給する」以外の熱中症予防策は？

**A5** 運動による強いからだづくりが大切です。日ごろからウォーキングなどで《汗をかく習慣》を身につけていると、暑さに対応しやすくなり、熱中症になりにくくなります。体が熱さに慣れるまでには数日から2週間程度かかるといわれています。暑さが本格化する前から習慣化することがおすすめです。

**Q6** 犬や猫も熱中症になるの？

**A6** 犬や猫も熱中症になります。高温多湿な環境に長時間さらされ体温が上昇し、高体温や脱水になることで起こるほか、体温を発散する機能が低下しているときや過度な運動でなることもあります。

# こんな症状があったら 熱中症を疑いましょう!

## 【軽症の症状】



## 【中等症の症状】

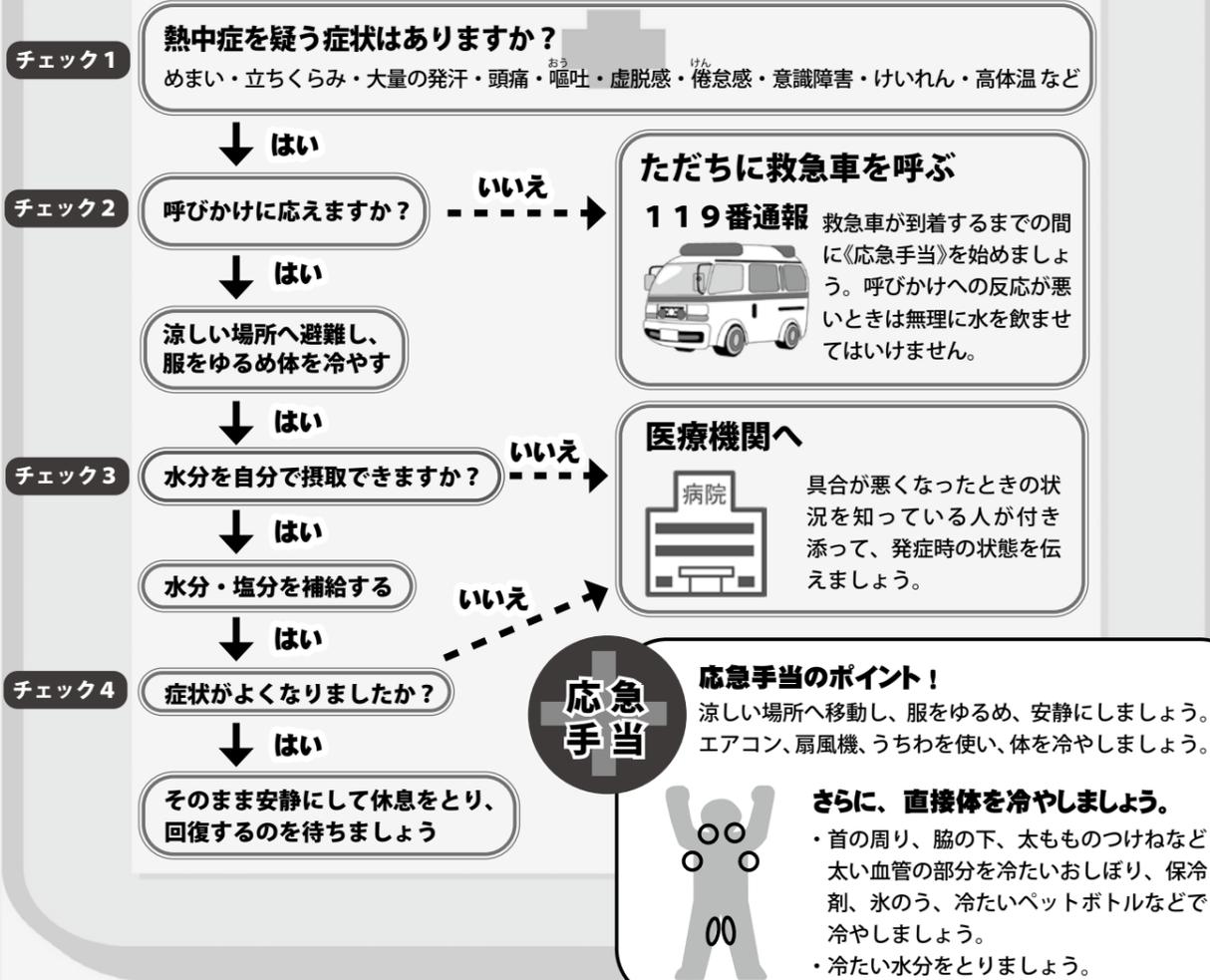


症状が進むと...

※熱中症の症状は3種類に分けられます。上記の軽症、中等症よりも症状が進んだ《重症（意識がない、反応がおかしい、全身けいれん、高体温、発汗停止）のときは、ためらわずに救急車を呼びましょう。

## 熱中症の 応急処置

### “早めの対策・対処で重症化を防ぎましょう” 熱中症対応フローチャート



# 熱中症を予防するためには?

## 暑さ避けましょう



扇風機やエアコンで温度をこまめに調節



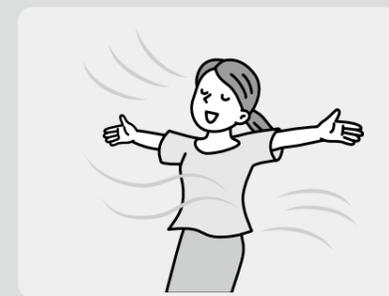
遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用



外出時には日傘や帽子を着用



天気の良い日は日陰を利用、こまめに休憩



吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用



保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす

## こまめに水分・塩分を補給しましょう

体の5%の水分を失うと熱中症の症状が現れるので、

- 1 1日1.2リットルの水分を補給**  
・平常時は1日1.2リットルを目安に水や麦茶などの水分をこまめに補給しましょう。
- 2 たくさん汗をかいたら塩分も補給**  
・運動時など、たくさん汗をかいているときは、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液などで塩分も補給しましょう。
- 3 起床時、入浴前後、就寝前にも水分補給**  
・睡眠中や入浴中は汗をかき、体内の水分が多量に失われるので、就寝前と起床時、入浴前後に水分を補給しましょう。

1日あたり  
1.2リットルを  
目安に補給



## 高齢者は特に注意しましょう

高齢者は、

- 1 体内の水分が不足しがちです**  
・高齢者はもともと若年者よりも体内の水分量が少ないです。  
・体の老廃物を排出するため、たくさんの尿を排出します。
- 2 暑さに対する感覚機能が低下しています**  
・加齢により、暑さや喉の渇きに対する感覚が鈍くなります。
- 3 暑さに対する体の調節機能が低下します**  
・高齢者は体に熱がたまりやすく、暑いときには若年者よりも循環器への負担が大きくなります。

室内に温湿度計を置き、28度を超えないようにし、喉が渇かなくてもこまめに水分補給しましょう。