



地球温暖化や都市のヒートアイランド現象によって、夏に感じる暑さは厳しさを増しています。極端に暑い日が増加し、夜間も気温の高い日が多くなってきています。そのため近年、熱中症が多発しています。「熱中症」は、高温な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって様々な症状がみられる状態を指します。



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 予防

夏の暑い環境では放熱しにくく、水分補給が十分でない場合などには体温が上昇して、熱中症になるなど健康への影響が生じます。



熱中症を防ぐためには、場所に応じた適切な対策をとることが重要です。『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。

暑さを避ける、身を守る

屋内では

- ・エアコン等で温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれを利用
- ・室温をこまめに調節
- ・WBGT値（暑さ指数（wet-bulb globe temperature、湿球黒球温度））も参考に



屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える



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、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら応急処置

熱中症が疑われる症状例



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、首の周り、脇の下、足の付け根など)

水分補給

経口補水液等補給する



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！

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て生活しましょう。

参考資料

環境省熱中症予防情報サイト

厚生労働省熱中症予防のための情報・資料サイト