



熱中症を防ぐために

～県民の皆さまに取り組んでいただきたいこと～

熱中症の発生は7～8月がピークになります。熱中症を正しく理解し、予防に努めてください。

- 熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。
- 熱中症になった場合も、適切な応急処置により救命することができます。
- 一人ひとりが、熱中症予防の正しい知識をもち、自分の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけ合って、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症とは・・・

- 高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。
- 気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さが体にまだ慣れていないなどの個人の体調による影響とが組み合わさることにより、熱中症の発生が高まります。
- 屋外で活動しているときだけでなく、就寝中など室内で熱中症を発症し、救急搬送されたり、不幸にも亡くなられたりする事例が報告されています。

熱中症の予防法

熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です！

水分・塩分補給

- こまめな水分・塩分の補給

体調に合わせた取り組み

- こまめな体温測定
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却

外出時の準備

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用



無理をしてエアコンを使わないと体調を崩すことがあります！

熱中症になりにくい室内環境

- 扇風機やエアコンを使った温度調整
- 室温が上がりにくい環境の確保
(こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など)
- こまめな室温確認、WBGT値(※)も参考に

※WBGT値: 気温、湿度、輻射熱から算出される暑さ指数で、熱中症予防のために運動や作業の強度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。

注意していただきたいこと・お願いしたいこと

①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。

②高齢者・子ども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ため、注意が必要です。
- 子どもは体温の調節機能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・塩分補給を行うようにしましょう。暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

③まわりが協力して、熱中症予防を呼びかけ合うことが大切です!

- 一人ひとりが周囲の人に気を配り、熱中症の予防を呼びかけ合うことで、熱中症の発生を防ぐことができます。
- 特に、熱中症にかかりやすい高齢者、障害児・障害者や子どもについては、周囲が協力して注意深く見守るようにしましょう。

④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!

- 気温や湿度が高い日には、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

熱中症が疑われる人をみかけたら…

1. 涼しい場所へ避難させる
2. 衣服を脱がせ、身体を冷やす
(保冷剤・氷・冷たいタオルも使用)
3. 水分・塩分を補給する



自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急隊を要請しましょう!

熱中症情報に関するホームページ

- 愛知県熱中症予防ホームページ <http://www.pref.aichi.jp/kenkotaisaku/netyuusyou/1.html>
- 愛知県における熱中症傷病者救急搬送に関する情報 <https://www.pref.aichi.jp/soshiki/shobohoan/netutop31.html>
- 愛知県気候変動適応センター <https://www.pref.aichi.jp/soshiki/kankyo-c/tekiou.html>
- 熱中症環境保健マニュアル、熱中症予防リーフレット、予防カード、暑さ指数(WBGT)予報ほか
 - ◆環境省 熱中症予防情報サイト <http://www.wbgt.env.go.jp/>
- 天気予報、気象情報、異常天候早期警戒情報ほか
 - ◆気象庁 熱中症から身を守るために <http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>
 - 異常天候早期警戒情報 <http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>
- 健康のために水を飲もう推進運動
 - ◆厚生労働省 「健康のために水を飲もう」推進運動 <http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/>
- 職場における熱中症予防対策
 - ◆厚生労働省 職場における労働衛生対策 <http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei02.html>
- 全国における熱中症傷病者救急搬送に関する情報
 - ◆消防庁 熱中症情報 http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html