

今から始めよう！熱中症対策

「熱中症は夏に発症する病気」というイメージが強い方が多いと思います。しかし、まだあたたかな春の陽気が漂う5月でも、最高気温が25℃以上の夏日や30℃以上の真夏日となることがあり、熱中症の発症リスクがあります。早めの対策を心掛けましょう。 健康未来課健康企画室 TEL84-6127

熱中症の原因

熱中症は、気温や湿度などの環境的要因に加え、身体的要因、行動的要因が重なり合うことで陥る病気です。

環境的要因

- ・高温
- ・高湿度
- ・弱風

身体的要因

- ・高齢者
- ・幼児
- ・体調不良

行動的要因

- ・激しい運動
- ・屋外作業
- ・休憩不足

熱中症発症

熱中症の症状

熱中症は症状によって3つの分類に分けられます。高齢者や子どもは熱中症の発症リスクが高いため、本人だけでなく周りの方も十分注意しましょう。

分類	症状	対応
軽度	めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉痛	涼しい場所で水分を補給する
中度	頭痛、吐き気、倦怠感、虚脱感	涼しい場所で水分を補給し、改善しない場合は病院へ
重度	けいれん、意識がない、体温が高い	迷わず救急車を呼び、涼しい場所で体を冷やす

早めの熱中症対策のポイント



暑さに負けない体づくり

体が暑さに慣れていないと、汗がうまくかけず、体内に熱がこもってしまいます。

暑さが本格化する前から、涼しい時間帯を選んでウォーキングするなど、汗をかくことに慣れるようにしましょう。



エアコンの動作確認

エアコンの稼働前に、動作確認とフィルターの掃除をしましょう。また、梅雨時は湿度の影響で汗が蒸発しづらく、熱がこもり、熱中症の危険性が高まります。実際の室内温度は28℃以下、湿度は40～60%になるようにエアコンを活用しましょう。



こまめな水分補給

蒸し暑い日は、のどの渇きを感じる前に水分をこまめに摂取しましょう。

塩分不足も熱中症の原因となるため、塩分も適度に補給しましょう。 ※塩分の摂りすぎには注意してください。

「熱中症特別警戒情報(アラート)」が創設されました

国内の熱中症による死者数は増加傾向が続いています。地球温暖化が進行すれば、極端な高温リスクが増加することが見込まれ、熱中症による被害がさらに拡大するおそれがあることから、国は、従来の「熱中症警戒情報(アラート)」よりも一段上の「熱中症特別警戒情報(アラート)」を創設しました。

また、国は、熱中症への警戒を呼び掛ける情報として、温度や湿度等をもとに算出した「暑さ指数(WBGT)」を都道府県ごとに発表。指数が28を超えると熱中症患者発生率が急増し、31以上では高齢者は安静にしているだけでも熱中症になる危険性が高まります。指数の予測値が33以上となると、熱中症リスクが極めて高くなることから「熱中症警戒情報」が発表されますが、指数の予測値が35以上になると「熱中症特別警戒情報」が発表されます。これは、**気温が広域的に過去に例のない危険な暑さとなり、熱中症救急搬送者数の大量発生を招き、医療の提供に支障が生じるおそれがある状況**を意味します。

熱中症は予防できる病気です。「熱中症警戒情報」や「熱中症特別警戒情報」に注意し、熱中症対策を万全にしましょう。

全国の熱中症警戒情報等の発表状況や暑さ指数はこちらから



【新】熱中症特別警戒情報

県内全観測地点での暑さ指数の予測値が35以上の場合に発表

熱中症警戒情報

県内いずれかの観測地点での暑さ指数の予測値が33以上の場合に発表

▼暑さ指数による行動の目安等

31以上	【危険】外出は避け、涼しい室内に移動する
28以上 31未満	【厳重警戒】炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する
25以上 28未満	【警戒】運動や激しい作業をする際は定期的に十分な休憩をとる
25未満	【注意】激しい運動や重労働をした時には危険性がある

(参考)環境省「熱中症予防情報サイト」