＼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、救急搬送されたり、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、からだが熱い

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

【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、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。

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]

「健康のため水を飲もう」推進運動

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…

- 扇風機やエアコン温度を調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 室温をこまめに確認
- WBGT値※も参考に

※WBGT値：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

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・塩分、経口補水液※などを補給する

※ 水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

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
水分・塩分、経口補水液※などを補給する
※ 水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

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を準備したり、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。