＼知っておこう！／

熱中症予防のために

視覚障害のある方

「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！

視覚障害のある方が気をつけたい 5 の項目

case 1

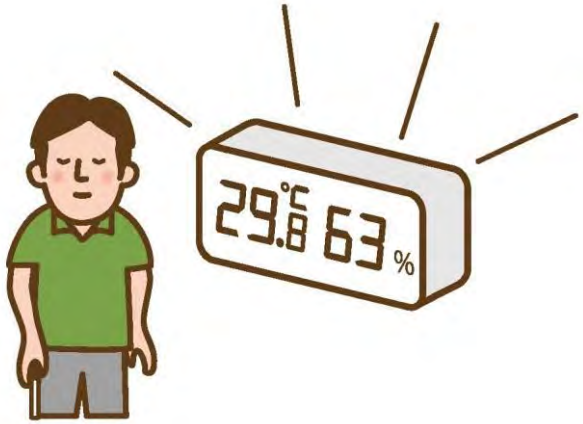
喉の渇きに気づいても飲み物がすぐに買えない可能性があります。そのため脱水症状にならないように水筒などを持ち歩き、こまめに水分を取りましょう。

case 2

外出先では日陰や冷房の効いた建物などに入ってこまめに休みましょう。
事前に冷房の効いている場所を確認し、把握しておきましょう。

case 3

普段過ごす部屋には「温度計」を置き、温度をこまめにチェックしましょう。温度や湿度を音声で教えてくれる目覚まし時計があります。



case 4

視覚障害のある方など、日陰がわからず熱中症のリスクが高くなってしまいます。周囲の人は、直射日光を極力避けるために、近くに日陰の通路があれば教えてあげましょう。

case 5

体調の優れない時は自分から不調を伝えにくい方もいますので「何かお手伝いしましょうか？」など、周囲の人は積極的な声掛けをしましょう。