

知って防ごう！熱中症



熱中症は、誰でも発症する可能性があります。

日頃からの熱中症対策で暑い夏を乗り越えましょう。

熱中症とは

熱中症とは、高温多湿な環境にいて体温調節ができなくなる状態を指します。めまいや吐き気、頭痛などさまざまな症状を引き起こします。特に高齢者や乳幼児は、発症する危険性が高いと言われています。

屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されることがや、場合によっては命に関わることがあるので、注意が必要です。

熱中症を予防するためにできること

対策1 暑さに負けない体づくり

水分を



こまめにとろう

室内でも屋外でも、のどの渇きを感じる前から、こまめに水分をとりましょう。

体調を



整えよう

バランスのよい食事や十分な睡眠をとり、体調を整えましょう。

対策2 暑さに対する工夫

室内を



涼しくしよう

昼夜問わず、室温を適度に下げするためエアコンを活用しましょう。すだれやシェードで日差しを和らげるのもよいでしょう。

衣服を



工夫しよう

衣服は通気性のよい涼しいものを選び、外出するときは帽子や日傘を使いましょう。

対策3 暑さに関する情報を確認

熱中症の危険性を示す指標として、暑さ指数(WBGT)があります。これは、湿度・日射など周辺の熱環境・気温の三つを取り入れた指標で、単位は気温と同じ摂氏度で示されますが、気温とは異なります。段階ごとに熱中症を予防するための生活や運動の目安が示されているので、日常生活の参考にしましょう。熱中症警戒アラートなどが発表された場合は、活動や運動の内容を変更することも考えましょう。



熱中症予防
情報



環境省
公式 LINE



休憩を



こまめにとろう

屋外や、空調設備のない環境でスポーツや作業をするときは、こまめな休憩と水分補給をしましょう。無理は禁物です。

暑さ指数	危険度	予防行動の目安など
	危険度	予防行動の目安など
33度	危険	熱中症警戒アラート発表 高齢者は安静状態でも危険性が高い。 外出は避け、涼しい室内に移動。
31度	厳重警戒	激しい運動は中止。外出時は炎天下を避け、室内は室温上昇に注意。
28度	警戒	運動・激しい作業をするときは定期的に十分な休憩を取る。
25度	注意	激しい運動・重労働をするときは積極的に水分・塩分補給。
21度	ほぼ安全	危険性は低い。運動などでは適宜水分・塩分補給は必要。