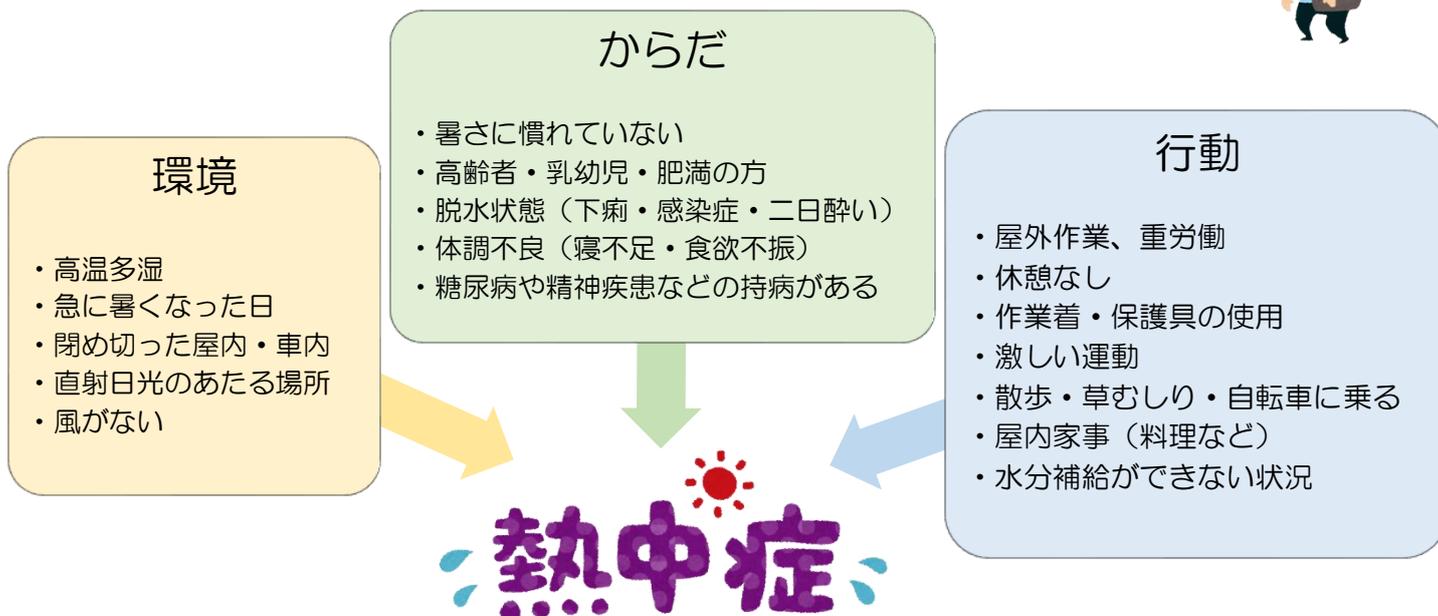


# 熱中症対策

毎年、夏場を迎えると話題となる熱中症。普段当たり前に行われている体温調節のバランスが崩れることで発症し、重症になると命を落とすこともあります。どの年代でも発症する可能性があるため、油断・過信せず、しっかりと対策をとりましょう！



## 熱中症を起こす3つの条件



## 重症度分類と対処法

Ⅰ度	手足がしびれる めまい・たちくらみがある 筋肉のこむらがえりがある（筋肉痛） 気分が悪い・ボーっとする	涼しいところで休む 冷やした水分・塩分を補給 必ず見守り、改善しなければ病院へ	
Ⅱ度	頭がガンガンする（頭痛） 吐き気がする・吐く からだがだるい（倦怠感） 意識がなんとなくおかしい	Ⅰ度の処置に加え、衣服をゆるめる からだを積極的に冷やす 改善しなければ救急車を呼ぶ	
Ⅲ度	意識がない からだがひきつける（けいれん） 呼びかけに対し返事がおかしい まっすぐ歩けない・走れない からだが熱い	救急車を呼び、最寄りの病院に搬送	

特に重症になると自分で熱中症と判断したり水を飲んだりできなくなります。必ず誰かが付き添って状態を見守り、Ⅱ度以上と考えられるときはためらわずに医療機関へ搬送しましょう。

## ☼ 知っていますか？暑さ指数 ☼

“暑さ指数”（WBGT）は①湿度 ②日射・輻射などの周辺の熱環境 ③気温の3つを取り入れた温度の指標で、熱中症予防を目的としています。WBGTが28℃を超えると熱中症患者発生率が急増！

暑さ指数（WBGT）	注意すべき行動	注意事項
31以上 危険	全ての生活活動で起こる危険性	高齢者は安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動。運動は原則中止。
28～31 嚴重警戒		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意。激しい運動は中止。
25～28 警戒	中等度以上の生活活動で起こる危険性	運動や激しい作業をする際は、30分おきに十分な休息をとり、水分・塩分を補給。
25未満 注意	強い生活活動で起こる危険性	危険性は少ないが、激しい運動や重労働時には発生する危険性あり。熱中症の兆候に注意。

熱中症のリスクが極めて高い気象条件が予測された場合（暑さ指数33以上）は「熱中症警戒アラート」が都道府県ごとに発表されます。発表されている日は、特に熱中症予防を心がけましょう。

## ☼ 熱中症予防対策 ☼

暑さ・日差しを避ける	<ul style="list-style-type: none"> <li>・涼しい服装、日傘、帽子</li> <li>・少しでも体調が悪くなったら涼しい室内（なければ日陰）へ移動</li> <li>・室内はエアコンを使用し涼しくする（夜間も注意！）</li> </ul>
こまめにしっかり水分補給	<ul style="list-style-type: none"> <li>・のどが渇いていなくても、1時間ごとにコップ1杯</li> <li>・1日あたり1.2ℓが目安（汗をかいたら、さらに追加）</li> <li>・大量に汗をかいたら塩分補給も忘れずに</li> <li>・活動の前後で必ず水分補給（起床時、仕事の前後、運動の前後、入浴前後など）</li> </ul>
生活リズムを整える	<ul style="list-style-type: none"> <li>・休憩はこまめにとる</li> <li>・睡眠はしっかり（7時間程度）とる</li> <li>・バランスのよい食事</li> </ul>

## ☼ 「新しい生活様式」と熱中症予防 ☼

新型コロナウイルス感染防止の一つであるマスク着用。実は、マスクをつけると皮膚からの熱が逃げにくくなる、脱水になりやすくなるなど、熱中症のリスクが高まります。感染予防は行いながら、熱中症も予防しましょう。

屋外で人と2m以上離れている時はマスクをはずす！

のどが渇いていなくても、こまめに水分補給！

運動をするとき、マスクははずす！

周囲と距離をとり、適宜マスクを外して休憩！

【引用・参考】環境省 熱中症予防情報サイト、熱中症環境保健マニュアル2018  
厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト