

／ 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



【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

【施設紹介、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  
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  
【気温の予測情報、天気予報など】



異常天候  
早期警戒情報



### ◎環境省

熱中症予防情報【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 6 の項目 /



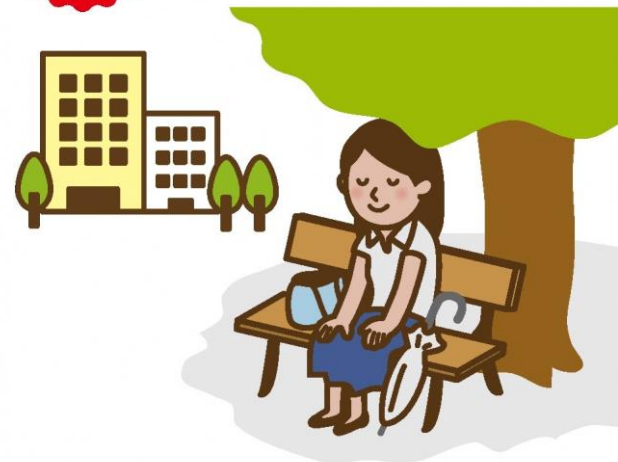
case 1

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。



case 6

気温・湿度の高い中でマスク着用は要注意です。野外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、適宜マスクをはずしましょう。

