

熱中症

は予防が大切です

熱中症は、例年、梅雨入り前の5月ごろから発生し、7月下旬から8月上旬にピークを迎えます。急な気候の変化に対応できるように今の時期から熱中症について正しく理解し、予防に努めましょう。

■熱中症の症状

熱中症は、暑さで体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温調節ができなくなることで発症する症状の総称です。

次の症状は、熱中症の可能性があります。重症の場合は命にかかわるため注意が必要です。

▽軽症 めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗が止まらない。

①室内で

- エアコン・扇風機を上手に使う。節電も大切ですが、熱中症は命にかかわるので室温調整に気を配りましょう。
- 部屋の風通しをよくする。こまめな換気、カーテンやすだれを利用し、室温が上がりにくい環境を作りましょう。

☑チェックしましょう

熱中症を防ぐ

4つのポイント

②日常生活で

- 水分・塩分をこまめにとる。喉の渇きを感じなくても意識して水分補給しましょう。運動時や作業時に汗をたくさんかいたときには、塩分の補給も大切です。
- 急に暑くなった日に要注意。人間が上手に発汗できるようになるには、暑さへの慣れが必要です。本格的な夏を迎える前から、軽くウォーキングをするなど、徐々に体を暑さに慣らしましょう。

③外出時に

- 涼しい服装（通気性がよく吸湿・速乾の衣服）。
- 日傘や帽子を利用する。
- 涼しい場所（日陰）・施設などを利用し、こまめに休憩をとる。
- 子どもを十分に観察する。日陰などでこまめに休息をとりましょう。
- 車中に子どもだけを置いていかない。車外の気温が25度程度でも、閉め切った車内はすぐに50度を超えます。短時間であっても非常に危険です。

④体調に合わせて

- 無理をしない。自分の体調に合わせて活動しましょう。
- こまめな体温測定。
- 保冷剤・冷たいタオルなどによる体の冷却。

▽中等症 頭痛・吐き気・倦怠感（だるさ）・虚脱感（力が入らない）。

▽重症 意識障害・けいれん・高体温・まっすぐ歩けない、走れない。

■暑さ指数（右下の表）を活用

暑さ指数とは、熱中症予防のための指標で気温や湿度、放射熱、気流をもとに算出したものです。熱中症は同じ気温でも湿度の

影響が大きい。熱中症が疑われるときの応急処置 ①風通しのよい日陰や涼しい場所に避難させ

高い日に多く発生するので、気温だけでなく、暑さ指数を活用し、熱中症から身を守りましょう。詳しくは、環境省熱中症予防情報サイト <http://www.wbgt.env.go.jp/> か、携帯サイト <http://www.wbgt.jp/kt/> をご覧ください。

日常生活における熱中症予防指針

暑さ指数	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 31度以上	全ての生活活動でおこる危険性	高齢者において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、涼しい室内に移動する
嚴重注意 28度以上 31度未満		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する
警戒 25度以上 28度未満	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる
注意 25度未満	強い生活活動でおこる危険性	一般に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がある

出典：日本生気象学会 「日常生活における熱中症予防指針」 Ver.3

る②衣服をゆるめて楽にし、露出した皮膚に水をかけて、うちわなどで扇ぐことで体を冷やす③水分を自力で摂取できるなら水分・塩分を補給する。ただし、意識がないときは口から水分を入れるのは禁物④意識がない場合は医療機関に搬送する。

暑さの感じ方は人によって異なります。特に、高齢者・障がい者・子どもは、周囲の人が協力して注意深く見守ってください。

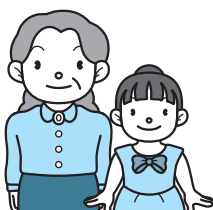
地域ぐるみで熱中症を予防しましょう。

こんな日は注意

▽気温が28度以上▽湿度が70パーセント以上▽風が弱い▽急に暑くなった。
※熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。

こんな人は特に注意

▽高齢者・子ども▽体調が悪い人▽暑さに慣れていない人▽持病がある人。
※特に高齢者は、暑さや水分不足に対する感覚機能や、体が熱を逃がす機能が低下しているので、注意が必要です。



◎「知事と語ろう とちぎ元気フォーラム」参加者募集 ▽日時 7月19日(土)午後2時～▽内容 県政の課題などについて、皆さんと知事が直接話し合う▽対象 県内に在住か通勤通学している人▽定員 抽選100人▽申込 はがき・ファクス・Eメール(住所・氏名・年齢・電話番号・性別・職業または学校名と託児・手話通訳・要約筆記の希望を明記)で、7月4日(消印有効)までに、〒320-8501県広報課(623)2158、FAX(623)2160、☐kocho@pref.tochigi.lg.jpへ。