

# ねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策

## ねっちゅうしょう 熱中症とは？

高温で多湿な環境に長時間いることで脱水症状になり、体温がうまく調節できず体に熱がこもる症状。水分や塩分が不足すると血の流れが悪くなり、めまいや立ちくらみが起きる。汗がかけなくなると体温は更に上昇し、42度を超えると脳や肺、心臓などの細胞が壊れ始める。

## ねっちゅうしょう てきせつ たいしょ ふせ 熱中症は適切に対処すれば防げます



## めやす あつ しすう 目安となるのは暑さ指数 (WBGT)

熱中症は気温だけでなく、湿度や日差しの強さ、風の弱さなど複数の要因で発症者が増える。暑さ指数は、気温と湿度、日射や建物からの輻射熱を組み合わせた数値。熱中症の危険度を示す指数。単位は℃だが、気温とは異なる。

## いじょう ねっちゅうしょうけいかい 33以上で「熱中症警戒アラート」

きけん 危険	いじょう 31以上 (参考気温35℃以上)	こうれいしゃ ねっちゅうしょう はっせい きけん おお 高齢者で熱中症が発生する危険が大きい がいしゅつ さ 外出はなるべく避ける うんどう げんそくちゅうし 運動は原則中止
げんじゅうけいかい 嚴重警戒	28～31 (31～35℃)	がいしゅつじ えんてんか さ しつない しつおん ちゅうい 外出時は炎天下を避け、室内でも室温に注意 はげ うんどう じきゅうそう ちゅうし 激しい運動や持久走は中止
けいかい 警戒	25～28 (28～31℃)	うんどう はげ さぎょう さい ていきてき せっきよくてき きゅうそく 運動や激しい作業の際には定期的(積極的)に休息する
ちゅうい 注意	21～25 (24～28℃)	はげ うんどう じゅうろうどう はっしょう きけん 激しい運動や重労働では発症の危険がある うんどうちゅう ねっちゅうしょう ちようこう ちゅうい 運動中は熱中症の兆候に注意 すいぶん えんぶん ほきゅう 水分・塩分を補給

## たいさく 対策

すいぶんほきゅう こまめに水分補給	にち めやす きしょうじ にゅうよくげんご の 1日1.2ℓが目安。起床時や入浴前後にもしっかり飲む。 たいりょう あせ あと えんぶん わす 大量に汗をかいた後は塩分も忘れずに。
たいりよく たいちよう こうりよ 体力や体調を考慮	かぜ たいちようふりよう すいみんぶそく ひと たいちよう かいふく あつ ばしよ かつどう ひか 風邪や体調不良、睡眠不足の人は、体調が回復するまで暑い場所での活動は控える。
あつ そな からだづく 暑さに備えた身体作り	ふだん うんどう あせ しゅうかん み つ 普段から運動して汗をかく習慣を身に付ける。
あつ さ 暑さを避ける	がいしゅつじ ひがさ ぼうし かつよう ぼうし ときどき あせ じょうはつ うなが ひかげ ある 外出時は、日傘や帽子を活用する。(帽子は時々はずして汗の蒸発を促す)なるべく日陰を歩く。 しつない かぜとお にっしゃ さえぎ うちよう つか 室内では、風通しをよくして日射を遮る。空調を使う。

# 高齢者と子どもは特に注意！

150cmで

気温 32℃

のとき

50cm

気温 35℃



体内に含まれる  
水分量

子ども

65~80%

成人

55~60%

高齢者

50~55%

## 子どもの特徴

汗をかく機能が未熟でからだに熱がこもりやすい

背が低いので地面の照り返しを受けやすい

## 高齢者の特徴

脱水症状になりやすい

熱中症による死者数の約8割

暑さやのどの渇きを感じにくく室内で熱中症になるケースも

## 対策



ベビーカーは  
地面から高い物を選ぶ



適度に運動  
暑さに強い  
からだをつくる

## 対策



時間を決めて  
水分補給する



子どもの顔が赤く  
汗をかいている場合など  
異変を感じたら休憩させる

部屋に温度計を置いて  
温度が上がったら  
エアコンをつける

