

熱中症に注意しましょう



暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。
 熱中症は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。屋外だけでなく室内でも発症し、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、体調の変化に気を付け、健康被害を防ぎましょう。

～暑さ指数とは～



天気予報等で聞くようになった、暑さ指数（WBGT：湿球黒球温度）とは熱中症のリスクを判断するため「気温」「湿度」「日射・輻射など周辺の熱環境」等をもとに算出する、日常生活や運動時の熱中症予防の指数です。



気温 さんこう (参考)	暑さ指数 (WBGT)	注意すべき 生活活動の目安	日常生活における 注意事項	熱中症予防運動指針
35℃以上	危険 (31以上)	すべ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大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	特別な場合以外は運動を中止する。特にこどもの場合は中止すべき。
31℃以上 35℃未満	厳重警戒 (28以上31未満)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	熱中症の危険が高いので、激しい運動や持久走などの体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。
28℃以上 31℃未満	警戒 (25以上28未満)	強い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十分に休憩を取り入れる。	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休憩をとる。
24℃以上 28℃未満	注意 (21以上25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。	通常は熱中症の危険が少ないが、適宜水分・塩分の補給が必要

いろいろな方法で熱中症に関する情報を入手することができます。

環境省熱中症予防情報サイト

<https://www.wbgt.env.go.jp/>

明日、明後日の暑さ指数予想値を知ることができます。



熱中症予防情報サイト

お出かけ前、運動前に暑さ指数をチェックして熱中症を予防しましょう

ねっちゅうしょう よぼう
熱中症の予防

あつ さ
暑さを避けましょう

ぼうし ひがき のりよう
帽子や日傘の利用

すいぶんほきゅう
こまめに水分補給をしましょう

あつ そな からだ
暑さに備えた体づくりをしましょう

じゅうぶん すいみん ばらんす
十分な睡眠やバランスの良い食事を取りましょう

よ しょくじ と

ねっちゅうしょう しょうじょう たいおう
熱中症の症状と対応

けいしょう 軽症	ちゅうとうしょう 中等症	じゅうしょう 重症
<ul style="list-style-type: none"> めまい 立ちくらみ 生あくび 筋肉痛・こむら返り <p>※意識ははっきりしている</p>	<ul style="list-style-type: none"> 頭痛 吐き気・嘔吐 体のだるさ 判断力の低下 	<ul style="list-style-type: none"> 意識がない 受け答えがおかしい けいれん発作
<p>すいぶん えんぶん 水分・塩分をとり</p> <p>ようす みまも 様子を見守る</p>	<ul style="list-style-type: none"> すみやかに医療機関を受診 自力で水分が飲めないときは救急車を呼ぶ 	<p>ただちに救急車を呼ぶ</p>

ひ こうかてき ばしょ
冷やすと効果的な場所

- 首の両側
- わきの下
- 足の付け根の前

ほれいざい ひょう など
保冷剤や氷のう等で冷やしましょう



じゅうしょうど
重症度にかかわらず涼しい場所に寝かせてからだを冷やしましょう！

きゅうきゅうしゅ ま あいだ からだ ひ
救急車を待つ間も体を冷やし続けましょう。