

# 夏を元気に過ごそう!

## ～熱中症のリスクと予防のポイント～

夏の暑さが厳しくなる時期は、屋外だけでなく室内でも熱中症の危険が高まります。

熱中症を防ぐには、こまめな水分補給や暑さを避けるなどの工夫が重要です。

熱中症の症状や起こりやすい原因、予防のための工夫について確認し、元気に夏を過ごしましょう!

### 熱中症とリスク

熱中症とは高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。屋外だけでなく室内でも発症します。

次のような条件が重なると、熱中症リスクが高まります

気温が高い 湿度が高い 風が弱い 日差しが強い 閉め切った室内 エアコンがない 急に暑くなった日

環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」

また、高齢者や子どもはより熱中症リスクが高く、特に注意が必要です!

#### 高齢者

体内の水分量が減少  
↓  
汗をかく量が減るため、熱を逃がしにくい



温度に対する感覚が鈍くなる  
↓  
暑さを自覚しにくい

加齢により喉の渇きに関する機能が低下  
↓  
喉の渇きを感じにくい

#### 子ども

体温調節機能が未熟で身体に熱がこもりやすい  
↓  
大人に比べて暑さに弱い



地面に近いほど気温が高い  
↓  
大人より地面に距離が近く地面からの熱を受けやすい

運動や遊びに集中してしまう  
↓  
暑さに気づきにくい

### 熱中症の症状

こんな症状があったときには熱中症を疑いましょう!

#### 軽度

めまい  
立ちくらみ  
汗が止まらない  
気分が悪い

進む→

#### 中度

頭痛  
吐き気  
身体がだるい  
力が入らない

#### 重度

けいれん  
意識がない  
まっすぐに歩けない  
身体が熱い

こんな時には救急隊を要請しましょう!

もし、疑わしい症状があったときには、涼しい場所へ避難するようにしてください。  
また、服を脱がせて身体を冷やし、水分補給をします。

### 熱中症予防のポイント

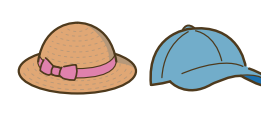
#### こまめに水分補給

体温の調節のために水分補給はかせませません。喉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。



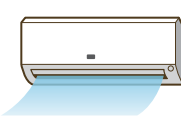
#### 服装を工夫する

涼しい服装、外出時には日傘や帽子を使いましょう。冷たいタオルで体を冷やすことも効果的です。



#### 室内環境を整える

部屋の風通しをよくする、エアコンや扇風機を使用するなど、部屋に熱がこもらないように心掛けましょう。



#### 日頃からの身体づくり

身体が暑さに慣れていないと、体温調節をうまくできません。暑くなる前から運動するなど、身体を暑さに慣らして、汗をかきやすくしておくことが大切です。

### 熱中症警戒アラート

「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険性について気付きやすくするために、気象庁と環境省が共同で発表する注意喚起のための情報です。このアラートが発表されている日は、特に熱中症に警戒が必要となります。熱中症警戒アラートが発表していない日でも、周辺の環境、行動の内容、体調などによっては熱中症を引き起こす可能性があります。暑さ指数(WBGT)を確認し、行動の目安にしましょう。

※暑さ指数(WBGT:Wet Bulb Globe Temperature)は、気温・湿度・日差し(輻射熱)などをもとに算出される、熱中症予防のための指標です。

暑さ指数と熱中症警戒アラートは環境省(熱中症予防情報サイト)で確認することができます!



暑さ指数(WBGT)	危険 (31以上)	厳重警戒 (28以上 31未満)	警戒 (25以上 28未満)	注意 (25未満)
注意事項	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、涼しい室内に移動する	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する	運動や激しい作業をする時は、定期的に充分な休息を取り入れる	一般に危険性は少ないが、激しい運動や重労働時には起こる危険性がある

(参考)日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.4」(2022)

### このほかの熱中症対策の取り組み

#### 暑さを避けるための滞在場所の提供

熱中症警戒アラート発表の有無に関わらず休んでいただける「お休み処」を城東区役所1階待合スペースに用意しています。お気軽にご利用ください。

お休み処はミニのぼりが目印です



このほか、熱中症特別警戒アラート発表時、暑熱から避難できる「クーリングシェルター」を城東区役所庁舎をはじめとする区内14か所で10月21日(水)まで設置しています。詳しくは市ホームページをご覧ください。



問合せ

熱中症とリスク・症状・予防については保健福祉課(保健活動)

☎ 06-6930-9968 FAX 050-3535-8689

お休み処については総務課

☎ 06-6930-9625  
FAX 050-3535-8684

クーリングシェルターについては環境局環境施策部環境施策課

☎ 06-6630-3262  
FAX 06-6630-3580

