

熱中症から身を守る

暑い夏の過ごし方

あまりお茶を飲んで
トイレが近くなっても
困るわねえ…



扇風機があるから
がまんでできるしなあ

あまり暑いとは
感じないけど…

思いあたることはありませんか？

年齢を重ねるごとに熱中症になるリスクは高くなるといわれています。
あなたも気づかないうちに「**熱中症**」になってしまうかもしれません。

「今まで」は通用しない「これから」のために
正しい熱中症対策を

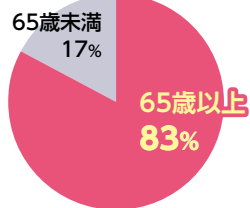


独立行政法人 環境再生保全機構

ご存じですか？

熱中症で亡くなる方の多くは65歳以上です。

令和5年
熱中症による死亡者
年齢別割合

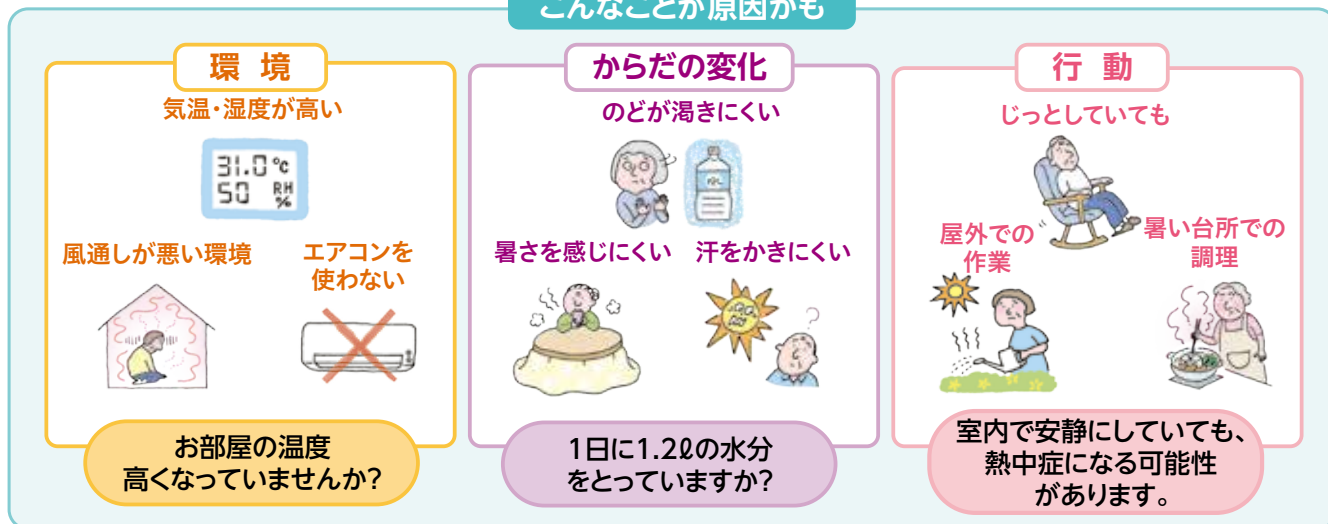


【出典】令和5年
厚生労働省「人口動態統計」

熱中症による高齢者の死亡者数および救急搬送者数は年々増えています。

Q どうして65歳以上で熱中症になる人が多いの？

こんなことが原因かも



暑さで体温が上昇

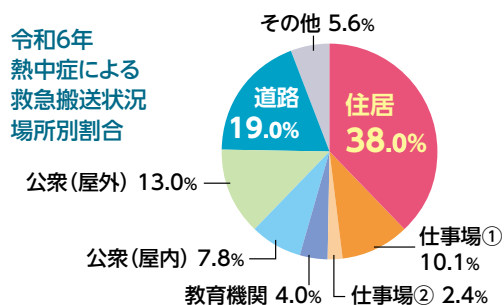


水分補給をしていない

体内が熱くなり、熱がこもる → 熱中症 → 最悪の場合死亡することもある
熱中症で後遺症？ ▶ 熱中症の症状によっては、脳や神経に後遺症が残ることがあります。

Q 熱中症はどんな場所でおこるの？

屋外だけでなく、屋内でもおこります。



【出典】総務省「令和6年(5月～9月)の熱中症による救急搬送状況」

65歳以上は、家のなかで熱中症になることがもっとも多い



熱中症警戒アラートがでたらとくに注意

熱中症予防ポイント

室温は28℃、湿度は70%よりも
低くなるように調節を!

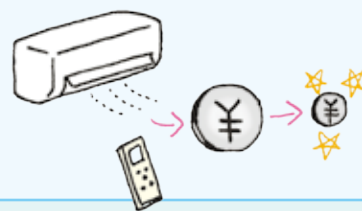
エアコンをつけよう

- 一家に一台、ご自身の近くに
温湿度計を設置して、室温を
確認する習慣をつけましょう。
- 室温が28℃を超えたら、エア
コンの電源を入れましょう。
風通しをよくするために、エア
コンの冷風を扇風機などで循
環させましょう。

エアコンはつけっぱなしが節電に

エアコンは起動時に最も多く電力を消費します。つけ
たり消したりするよりも1時間以内まで※の外出であれば、
つけっぱなしにした方が、
節電につながります。

ためらわずにエアコン
を使用することが命を守
ることにつながります。



※ご使用の製品によって異なる場合があります。詳しくはメーカーホームページ等をご確認ください。

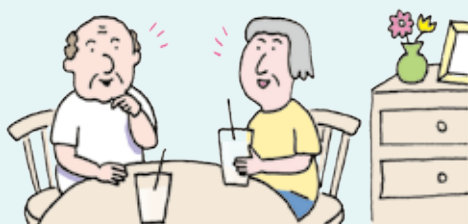
のどが渇く前から水分補給を

- 暑い時期は1日に1.2ℓの水分補給が目安です。500mlのペット
ボトル3本に分けるなど、こまめに水を飲む習慣を。
- 水が飲みづらく感じたり、液体での補給が難しい場合は、ゼリー
飲料などを活用するのもおすすめです。
- 寝ているときは思っている以上の汗をかきます。就寝前、起床後
はコップ1杯分の水を飲む習慣をつけましょう。



炎天下での外出を控える

- 夏の暑い時期は炎天下での外出を
避けましょう。
- 暑い時期も体力・筋力を維持する
ために、エアコンの効いた室内で
ストレッチなどの軽い運動をするこ
とがおすすめです。



風通しのよい服装を

- えりやそで、すそなどにゆとりがあるデザインや、
通気性があるものを着用しましょう。通気性がよ
く、汗が蒸発しやすい絹や
麻などがおすすめです。
- 接触冷感素材を使った上
着や下着もおすすめです。



服装の例

◆外出するとき

半袖シャツ、ハーフパンツ、ワンピース、サンダル、
薄手のカーディガン など

◆家にいるとき

さむえ じんべえ
ジャージ、パジャマ、作務衣、甚兵衛 など

日本の暑さはもはや災害級！

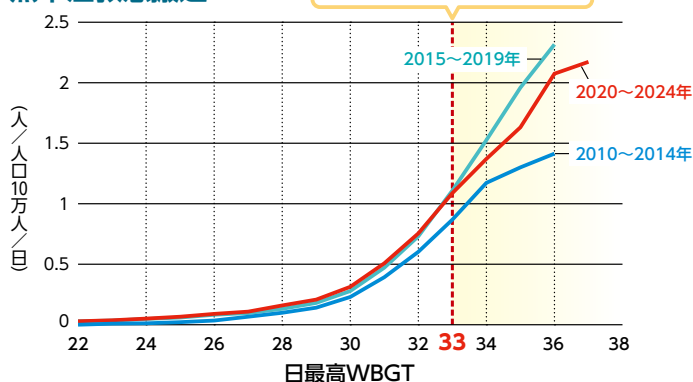
知っておきたい！熱中症警戒アラート

夏の暑い時期に、ニュースや天気予報で「熱中症警戒アラート」という言葉を聞いたことはありますか？

熱中症警戒アラートが発表されている間は、元気な若い人でも熱中症になるおそれが高く、グラフのように熱中症による救急搬送者数も大幅に増えています。

暑い時期に外出をする際には天気予報を見て、行動するようにしましょう。

熱中症救急搬送

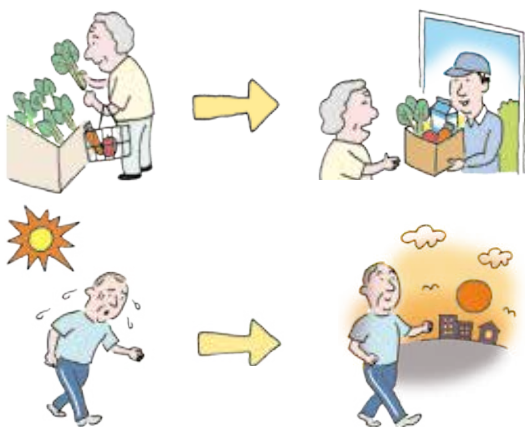


Q 熱中症警戒アラートってなに？

熱中症の危険性が高いと予測されたときに環境省と気象庁から、熱中症の注意をよびかける情報で、暑さ指数 (WBGT)※と呼ばれる熱中症の危険度を示す指標をもとに判断されます。

熱中症警戒アラートは暑さ指数が**33以上**と予測された場合に発表されます。

暑さ指数が31になると、屋外での体育を中止にする学校も！



※暑さ指数 (WBGT) の詳しい情報はこちら

環境省 熱中症予防情報サイト「暑さ指数 (WBGT) について」
<https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt.php>



夏の暑い時期は、熱中症警戒アラートが発表されていなくても、熱中症になる危険性があります。

普段、歩いてスーパーに行くところを、宅配サービスを使ってみたり、散歩する時間帯を気温が低い早朝や夕方、夜間に変えてみるなど工夫してみましょう。

⚠ 熱中症特別警戒アラートについて

今まで経験したことがないほどの危険な暑さが予測され、人の健康に重大な被害が生じる恐れがある場合に発表される情報です。

暑さ指数 (WBGT) が、都道府県内全ての観測地点において**35以上**と予測されたときに発表されます。

まだ、日本では発表されたことはありませんが、いずれおこるかもしれない災害級の暑さに備え、暑くなる前から、エアコンの試運転をするなど対策をとりましょう。

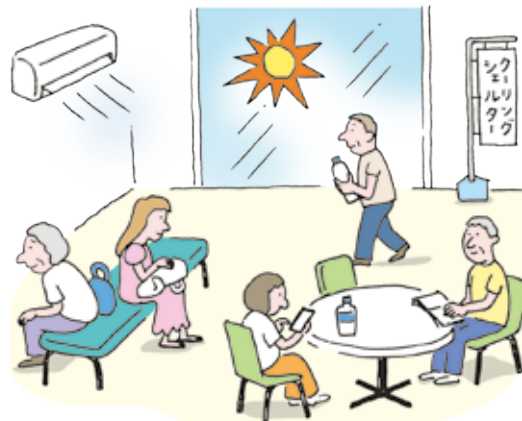


危険な暑さ！
命を守るための
行動・対策を
しよう！

外出時の熱中症予防に 指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）

Q 指定暑熱避難施設 （クーリングシェルター）ってなに？

指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）とは、熱中症予防を目的とし、市区町村が指定した、誰でも無料で利用できる冷房設備のある施設のことです。



Q クーリングシェルターは どこにある？

市区町村が指定した、公民館や図書館などの公共施設、ショッピングセンターなどの民間施設がクーリングシェルターとして開放されます。



これらのマークが目印です！

Q どんなときに利用できる？

原則、熱中症**特別警戒アラート**が発表されたときに開放されます。

市区町村によっては、熱中症特別警戒アラートの有無にかかわらず施設を開放している場所もあります。お住まいの市区町村のホームページや広報誌などで確認してみましょう。



金沢市（左）、焼津市（右）のクーリングシェルター

クーリングシェルターマップ
公開中です！



ちなみに…

● 熱中症対策普及団体について ●

熱中症の予防や対応に関する情報を発信し、熱中症対策の普及啓発活動を行う団体のことです。熱中症になりやすい人々への直接的な声かけや見守り活動を行っています。

参考）独立行政法人環境再生保全機構 熱中症対策部ホームページ「指定暑熱避難施設って？」

熱中症の症状と対処方法

こんな症状は熱中症かもしれません

熱中症は重症になると救急車も呼べません。

暑い環境にいるとき、いた後にこんな症状があったら早急に医療機関を受診してください。

歩くのが難しいようなときや、自分で水を飲むことができなかったら、ためらわず救急車を呼んでください。

Q どんな症状がおこるの？

軽い症状



やや重い症状



重い症状



氷を作って、貯めておく

熱中症の応急処置に使用でき、停電等でエアコンや扇風機が使用できなくなったときには、アイスタオルや保冷剤として活用できます。



すぐにできる応急処置



- ☒ 水をかけ、うちわや扇風機で煽ぐ
- ☒ 首筋、わきの下、脚の付け根などを保冷剤や氷などで冷やす
- ☒ エアコンのある涼しい場所へ移動する

フリースペース