

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

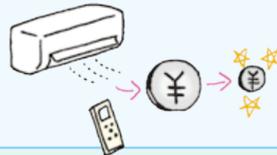
室温は28℃、湿度は70%よりも
低くなるように調節を!

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

さわえ、じんべえ、ジャージ、パジャマ、作務衣、甚兵衛 など

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つたら、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

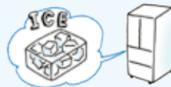


重い症状



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

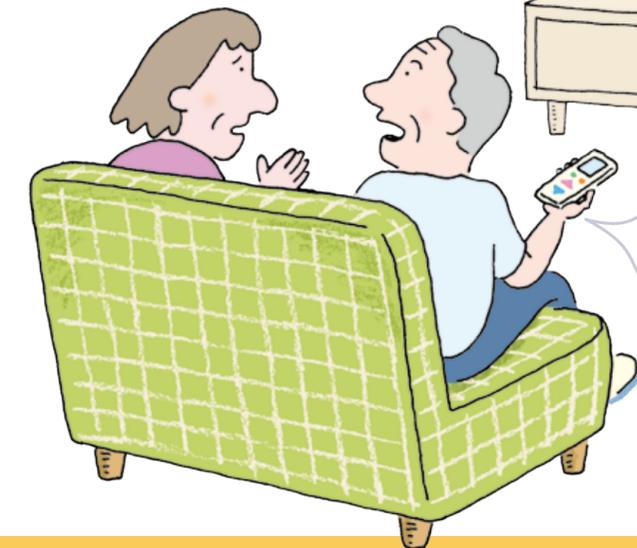
熱中症から身を守る

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…



今日も猛暑になる予報です。
のどが渇く前に水分補給を!!



扇風機があるから
がまんできるしなあ

あまり暑いとは
感じないけど…

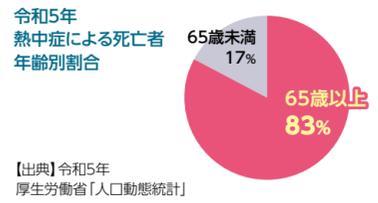
思いあたることはありませんか?

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。

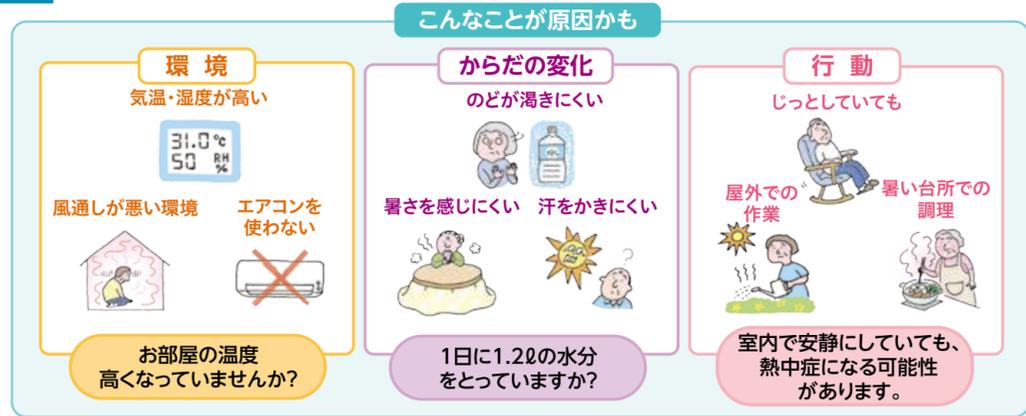
「今まで」は通用しない「これから」のために
正しい熱中症対策を

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。

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？



暑さで体温が上昇

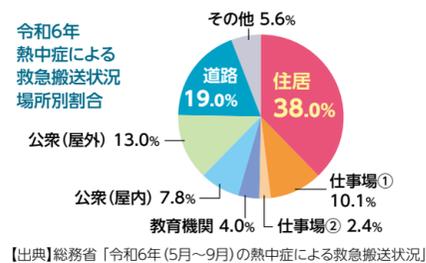
水分補給をしていない

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

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。



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



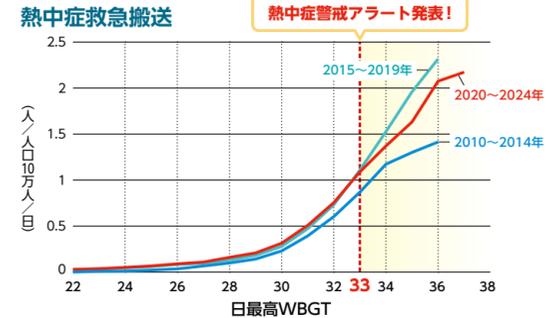
日本の暑さはもはや災害級！

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せんか？

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。



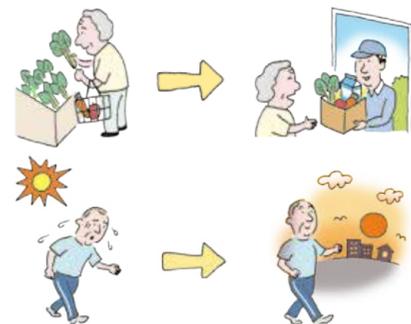
環境省「熱中症予防情報サイト」、総務省消防庁「熱中症による救急搬送状況」のデータを基に作図

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する学校も！



※暑さ指数(WBGT)の詳細な情報はこちら
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。

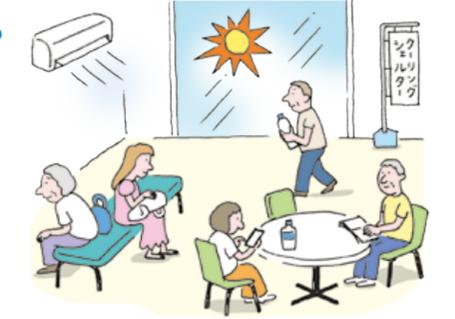


外出時の熱中症予防に

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！



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?]

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がけや見守り活動を行っています。