

熱中症にご注意ください

熱中症は、死に至る可能性のある重篤な病気ですが、適切な予防・対処を行えば防ぐことができます。
日常生活から熱中症の予防を意識しましょう。

熱中症ってどんな病気？

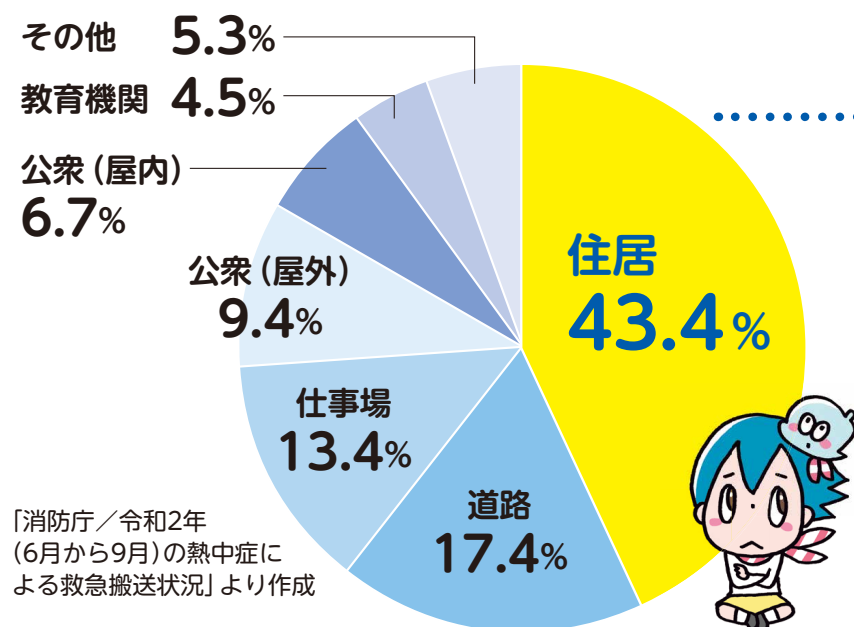
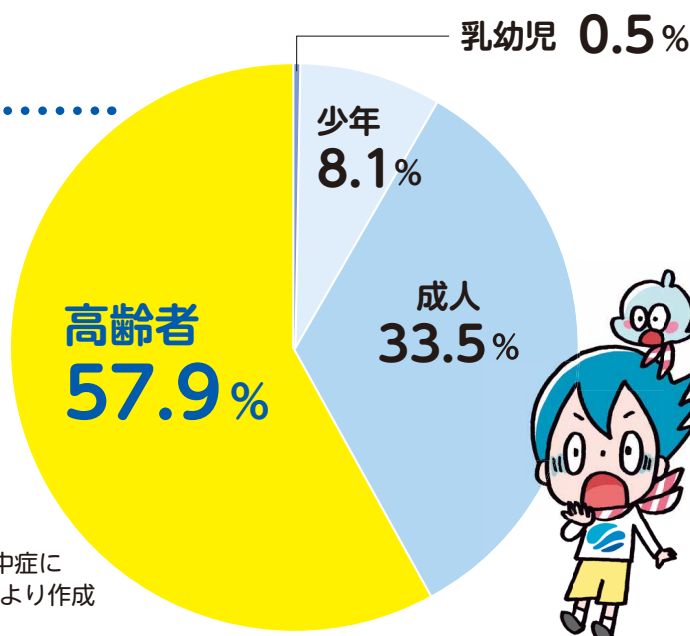
熱中症とは、暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたします。

どんな人が熱中症になりやすいの？

熱中症による救急搬送者の半数以上が高齢者です

高齢になると以下の理由から熱中症を発症しやすくなるので、高齢者は特に注意が必要です。

- ① 体内の水分が不足しがちになる
- ② 暑さに対する感覚機能が低下する
- ③ 暑さに対する体の調整機能が低下する



屋内にいれば熱中症にならない？

熱中症救急搬送者の約4割が住居で発症しています

熱中症は、屋外で発生するイメージがありますが、室内や夜間でも多く発生しています。屋内だからと安心せず、温湿度計を置き部屋の温湿度を基準に、暑さを感じなくてもエアコン等を使用しましょう。また、感染症対策として換気を行う場合もエアコンはつけておき、部屋に熱がこもらないように心がけましょう。

熱中症になりやすい環境かどうかを知る方法はあるの？

暑さ指数(WBGT)を確認しましょう

身の回りの暑さ指数(WBGT)を行動の目安にしましょう。

暑さ指数は時間帯や場所で大きく異なるため、環境省熱中症予防情報サイト等で確認し、暑さ指数が高いときは外出を避け、涼しい室内に移動するなど、暑さ指数に応じた行動をとりましょう。屋外で人との距離を十分に取れる場所では、適宜マスクを外すことも大切です。特に基礎疾患のある方は指数が低くても注意してください。



環境省熱中症予防情報サイト実況と予測

https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php

暑さ指数予報 | 防ごう熱中症 | NHK NEWS WEB

<https://www3.nhk.or.jp/news/heatstroke/tokyo.html>

