

本格的に暑くなる前に！熱中症対策をしよう！！

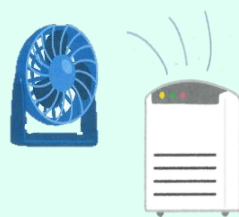
暑い日が続く時期となりました。みなさん熱中症対策はできていますか？熱中症は真夏に起きるというイメージがありますが、実は6月頃から起こり始めます。予防法を知って、今から対策をしていきましょう。

●熱中症を防ぐために…

暑さを避ける、身を守る

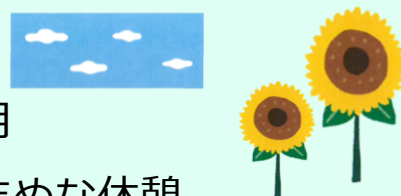
屋内では

- ・エアコン等で温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれを利用
- ・室温をこまめに確認



屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出を出来るだけ避ける。

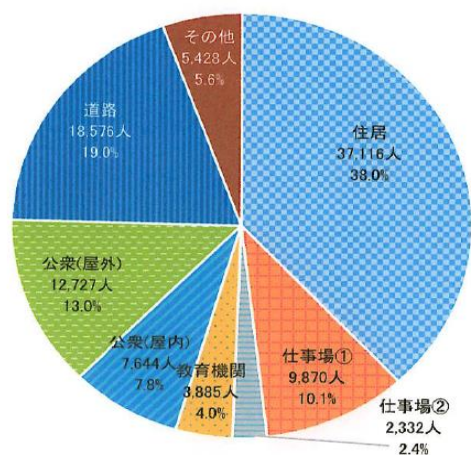


からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性の良い、吸湿性・即効性のある衣服を着用する。
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで身体を冷やす。

●熱中症による緊急搬送状況

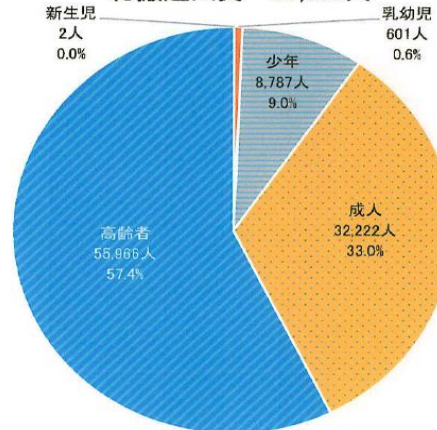
発生場所別（構成比）
総搬送人員 97,578人



(出典：2024年度総務庁)

約3割の事例が住居で発生！

年齢区分別（構成比）
総搬送人員 97,578人



(出典:2024年度総務庁)

緊急搬送が一番多いのは高齢者！

●熱中症にならないために

食生活

*バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜がそろった食事を摂り、積極的にビタミンCやビタミンBを摂ることで食欲増進・スタミナアップにつながります。

ビタミンC



キウイ



オレンジ



ブロッコリー

食欲増進に効果的！

ビタミンB



豚肉



うなぎ



マグロ

スタミナアップ！

*夏野菜を食べよう

夏野菜には、身体の熱を冷まして冷やす作用や、水分を多く含むため脱水症を予防する働きがあります。

*喉が渴いていなくてもこまめな水分補給を

日常生活での水分補給：水やお茶

屋外での活動や運動時に汗をかいた時の水分補給：スポーツ飲料



暑さ指数を確認しよう

暑さ指数（WBGT）とは、身体と外気との熱のやりとり（熱収支）に与える影響の大きい「気温」、「湿度」、「日射・放射」、「風」の要素をもとに算出された指標です。暑さ指数（WBGT）が28を超えると、熱中症患者が著しく増加します。

温度基準（WBGT）	注意すべき生活活動の目安	注意事項
注意（25未満）	強い生活活動でおこる危険性	一般的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。
警戒（25以上28未満）	中等度以上の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に休息を取り入れる。
嚴重警戒（28以上31未満）	すべて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。
危険（31以上）		高齢者においては安眠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。

* 暑さ指数について詳しく知りたい場合は、環境省熱中症予防情報サイトなどで確認していきましょう。



暑い夏を乗り切るための 熱中症予防・対策



気温の上昇により、年々熱中症患者増加中！

熱中症は、晴れていて暑い日だけでなく、曇りや湿度が高い日や屋外だけでなく室内でも注意が必要です。近年熱中症患者は増加傾向であり、以前は高齢者に多く起きていましたが、今はどの年代の方にも注意が必要となってきています。予防法を知り、普段から防いでいきましょう。

●熱中症の症状

- * 痛みを伴う筋肉のけいれん(こむら返りなど)
- * めまい・立ち眩み
- * 多量の発汗・体温の上昇
- * 頭痛・吐き気・倦怠感
- * 意識障害
- * 全身のけいれん



暑さ指数 (WBGT)

- 注意 (25未満)
- 警戒 (25以上28未満)
- 厳重警戒 (28以上31未満)
- 危険 (31以上)

詳しく知りたい場合は
環境省の熱中症予防情報で
確認していきましょう。

熱中症を疑ったときには...

◇風通しの良い日陰やクーラーがきいている室内など、**涼しい場所**へ避難しましょう。

◆衣服を緩め、体から熱を**放散**させましょう。

◇露出した皮膚に水をかけ、うちわや扇風機などで身体を冷やしましょう。

◆冷たい水で冷やしたタオルなどを**首・脇の下・大腿部**の付け根にあて、皮膚のすぐ下を流れる血液を冷やしましょう。

◇**水分・塩分**を補給しましょう。大量の汗をかいた時は、汗で失われた塩分も補えるスポーツドリンクなどが効果的です。



熱中症を防ぐには...

◇炎天下や暑い場所での長時間作業やスポーツは、なるべく避けるようにしましょう。

◆外出時には帽子をかぶるなど、なるべく**直射日光**に当たらないようにしましょう。

◇水分を**こまめ**に補給しましょう。

◆屋外での作業は、日陰などの休憩場所を確保し、十分な**休憩時間**を取りましょう。

小児、特に幼児は、**体温調節機能**が十分発達していないため注意が必要です。

◆高齢者は、温度に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。室内に**温度計**を置き、エアコン等で温度管理をしていきましょう。

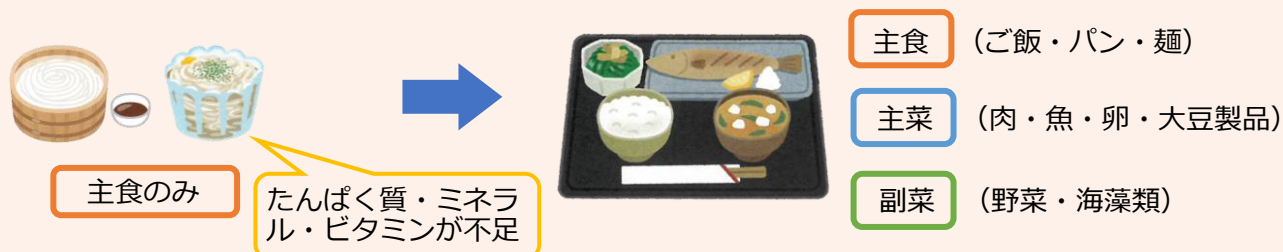


●暑さに負けない身体づくり

【食事】

*バランスよく食べる

暑いからといってあっさり食べられるそうめんばかり食べていませんか？主食・主菜・副菜がそろった食事を食べましょう。



*夏野菜を食べる

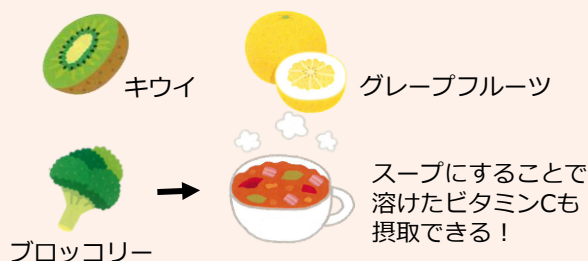
夏野菜を食べることで

- ・身体を冷まして体を冷やす。
- ・水分を多く含むため、食事から脱水症を予防できるなどの効果が期待できます。



*ビタミンCを摂る

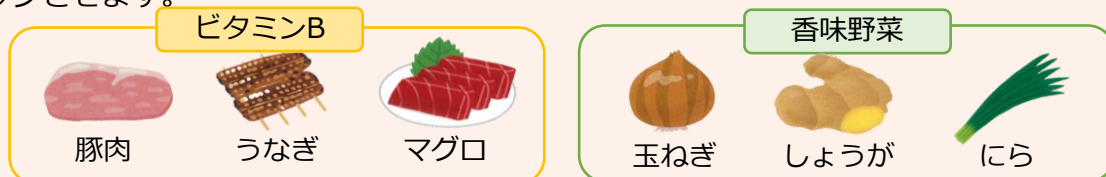
- ・疲労回復や食欲増進に効果的。
- ・ビタミンCは水に溶けやすいため、焼き料理や煮込み料理などにする。



*ビタミンBを摂る

ビタミンBには食べたものをエネルギーに変えてスタミナをつける働きがあります。

また、ニンニクやしょうが、玉ねぎなどの香味野菜と一緒に食べることで、ビタミンBの吸収をアップさせます。



【水分】

◎推奨する飲み物

・日常生活での水分補給



水・お茶

・屋外での活動や運動時に汗をかいた時の水分補給



スポーツ飲料

糖分や塩分が多く含まれているため、必要以上に飲みすぎないようにしましょう

△控えたほうがいい飲み物



アルコール



コーヒー



紅茶

* 1日 **1~1.5リットル**を目安に

* 喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。

(厚生労働省・WHO推奨目安)