

熱中症を防ぐために

毎年、4～9月は熱中症予防強化キャンペーン月間です。夏本番を迎える前にエアコンの点検を行うとともに、日頃から適度な運動を行い、暑さに備えた体づくりを行いましょう！

こんな症状があったら！
熱中症を疑いましょう！



熱中症とは

- 暑い環境で体温の調節ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛等が起こり、最悪の場合は死に至ることがあります。
- 気温が高い、湿度が高いなどの環境条件に加え、体が暑さに慣れていないなどの体調と激しい活動などの行動が影響して起こります。
- 熱中症は、屋外だけでなく、就寝中など室内でも発生します。熱中症患者の半数は高齢者で特に注意が必要です。

熱中症は予防できます！

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。熱中症のリスクが高い方には、周囲からも積極的な声かけを行いましょう！

こんな日は熱中症に注意



こんな人は特に注意



熱中症の予防法



暑さ指数や熱中症警戒アラートを活用しよう！

暑さ指数（WBGT）とは、気温、湿度、日差しの強さ等からなる熱中症の危険性を示す指標です。暑さ指数が33以上となり、熱中症の危険性が極めて高くなることが予測される場合、**熱中症警戒アラート**が発表されます。

アラート発表時は、不要不急の外出を避け、エアコンを活用して室内で過ごしましょう。屋外での運動は原則禁止です！

暑さ指数に応じた注意事項

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	日常生活における注意事項	熱中症予防運動指針
31以上	すべての生活活動	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則禁止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
28～31		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	厳重警戒（激しい運動は中止） 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
25～28	中等度以上の生活活動	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。	警戒（積極的に休憩） 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
21～25	強い生活活動	一般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。	注意（積極的に水分補給） 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。

熱中症の
応急処置

- ① 涼しい場所に避難させる
- ② 衣服をゆるめ、身体を冷やす
- ③ 水分・塩分を補給する

呼びかけへの
反応が悪い場合は
直ちに救急車を
呼びましょう！

詳しくはこちらへ

●石川県ホームページ「熱中症情報」

<https://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/necchuushou/necchuushou.html>

石川県 熱中症

検索



●環境省「熱中症予防情報サイト」（暑さ指数と熱中症警戒アラートはこちら）

<https://www.wbgt.env.go.jp/>

●県内の熱中症相談窓口

- ◆南 加 賀保健福祉センター TEL：0761-22-0791
- ◆石川中央保健福祉センター TEL：076-275-2252
- ◆能登中部保健福祉センター TEL：0767-53-6890
- ◆能登北部保健福祉センター TEL：0768-22-2012

- ◆金沢泉野福祉健康センター TEL：076-242-1131
- ◆金沢元町福祉健康センター TEL：076-251-0200
- ◆金沢駅西福祉健康センター TEL：076-234-5103

熱中症に注意しよう！

日本陸上競技連盟医事委員会

気温が高い日が多くなってきています。真夏は暑さに体は慣れてきていますが、これまでよりも気温が高い日が多くなり、暑さによる障害を起こすことが多くなります。この体温上昇→発汗増加→水分・塩分欠乏→血液量低下→体温調節不能、という一連の障害が「熱中症」です。高齢者や小児に発生が多い傾向がありますが、中学・高校生が運動中に熱中症になることも多数報告されています。

また、疲労時やかぜ症状があるときのように体調不良時にも熱中症には要注意です。

1 熱中症と環境温

熱中症の発生には、気温・湿度・風速・輻射熱（直に射日光など）が関係します。気温が高くなるほど、湿度が高くなるほど、日射が強いほど、運動強度が強いほど熱中症の危険性も高まります。より正確にはWBGTという指標を使いますが、ここではわかりやすい気温による対応をまとめておきます（日本体育協会 熱中症予防のための運動指針 から <http://www.japan-sports.or.jp/medicine/tabid/922/Default.aspx>）。

気温	必要な対策	注意点
24℃未満	ほぼ安全（適宜水分補給）	通常は熱中症の危険は少ないが、適宜水分の補充は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。
24以上 28℃未満	注意（積極的に水分補給）	死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の前兆に注意するとともに、運動の合間に積極的に水を飲むようにする。
28以上 31℃未満	警戒（積極的に休息）	熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり水分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休息をとる。
31以上 35℃未満	厳重警戒（激しい運動は注意）	熱中症の危険が高いため、激しい運動や持久走など熱負荷の大きい運動は避ける。運動する場合には、積極的に休息をとり水分補給を行う。体力の低いもの、暑さに慣れていないものは運動中止。
35℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。

2 水分補給

熱中症の予防は水分補給が基本です。食塩（0.1～0.2%）と糖分を含んだものが有効です。特に1時間以上の運動をする場合には、4～8%程度の糖分を含んだものが疲労の予防に役立ちます（市販のスポーツドリンクの多くはこの条件を満たしています）。

体重測定を心がけ、2%以上の体重減少が起きないように運動前、中、後に水分をこまめに補給します。1時間あたり500～1000mlの水分を2～4回に分けて飲みましょう。温度は5～15℃が、腸管からの吸収が早く体温上昇を抑える意味からも望ましいということがわかっています。

3 熱中症になったら

だるさ、めまい、頭痛、吐き気、筋肉のけいれんなどが起きたら、熱中症の可能性が高いです。自分から周りの人に声をかけましょう。日陰などの涼しい場所で、衣服をゆるめて寝かせもらい、水分と塩分を補給します。

もし、意識障害（反応が鈍い、言動がおかしい、意識がない）が見られたら、それは緊急事態です。直ちに救急車を要請し、体を冷やしながらか、集中治療のできる病院へ一刻も早く運ぶ必要があります。現場で体温を下げるには、冷水で濡らしたタオルを全身に当てて、うちわなどであおぎ（頻りにタオルを冷水でゆすいでください）、くび、わきの下、脚の付け根など太い血管のある部分に氷やアイスパックをあててください。