

熱中症について学ぼう!



編集担当P

ここでは、熱中症のさまざまな予防方法について紹介します。

熱中症は、気温が高いなどの環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。

気温がそれほど高くないでも、湿度が高い、風が弱い、体が暑さに慣れていない場合などは注意しましょう。

STOP 熱中症を予防するには…

暑さを避ける

🏠 自宅などでできること

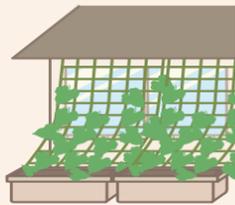
熱中症で病院へ搬送される方の約半数が屋内で発症しており、屋内で過ごしていても油断は禁物です。

エアコンや扇風機で温度を調節する以外にも暑さを避ける方法があります。ぜひ、実践しましょう。

遮光カーテン、すだれ、グリーンカーテンを利用する

窓からの日差しを防いだり、家の周りの表面温度を抑える効果があります。

特に、グリーンカーテンは日差しの熱エネルギーを約80パーセントもカットするほどの効果があります。



打ち水をする

気化熱の原理を利用した、江戸時代から続く涼の取り方です。気温が上がっていない朝や、気温が下がり始めた夕方に行くと効果的です。

☀️ 外出時にできること

日陰を利用したり、こまめに休憩したりする他に、帽子や日傘を活用することも効果的です。日傘を活用すると体感温度が約3度変わり、発汗量についても約17パーセント低くなることが分かっています。

外出時には、積極的に日傘を活用しましょう!



水分と塩分の補給



屋内・屋外にかかわらず、喉が渇く前から、こまめに水分を補給しましょう。また、汗をかくと、水分と共に体内の塩分も失われます。汗をたくさんかいたときは、適度に塩分も補給しましょう。

ECO ♻️ な暑さ対策 みんなでLet'sクールシェア

夏の暑い日には、家庭で使用する電力の半分以上をエアコンが消費しています。

1人1台のエアコンの使用をやめ、涼しい場所をみんなでシェアするクールシェアで、夏の省エネ・節電・暑さ対策に取り組みましょう。

おうちでクールシェア

家族が1つの部屋で過ごし、エアコンの使用台数を減らす。

まちでクールシェア

公民館などの施設、地元のお店など、涼しく過ごせる場所に集まる。

自然でクールシェア

木陰や水辺など、自然が多く涼しい場所で過ごす。

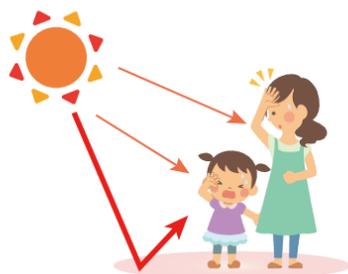


⚠️ こんな方は特に注意を!

幼児や、車いすに乗っている方

晴れた日は地面に近いほど気温が高く、幼児や、車いすに乗っている方は、想像以上に暑い環境にいます。

特に幼児は体温調節機能が十分に発達していないため、より注意が必要です。



高齢の方

高齢になると温度や湿度に対する感覚が鈍くなるため、屋内でも熱中症になることが多くあります。

マスクを着用している方



マスク着用時は喉の渇きに気付にくくなるため、気付かないうちに熱中症になることがあります。

こまめな水分補給をしてください。

🚨 熱中症警戒アラートが発表されたら

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い気象状況が予測される際に、その前日の夕方または当日早朝に発表されます。

発表されたら、次のような予防行動を積極的に取りましょう。

- 不要・不急の外出はできるだけ控える。
- エアコンなどが設置されていない屋内外での運動や活動は、原則中止・延期とする。
- 熱中症になりやすい高齢の方、子ども、障害のある方へ、積極的な声かけをする。



熱中症警戒アラートは、環境省のLINE公式アカウント(【右記】コードから)で確認することができます。



詳しくは、[環境省 熱中症](#)

☎健康推進課(健康への影響について) ☎245-5794 FAX245-5659

環境保全課(暑さ対策について) ☎245-5141 FAX245-5557

消防局救急課(救急搬送について) ☎202-1657 FAX202-1659