

熱中症は予防が大切です

熱中症は気温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。

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日経たないと、体温調節が上手になってきません。このため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症になる人が多くなっています。また、気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日は注意が必要です。

こんな人は特に注意

- 幼児
- 高齢者
- 体調の悪い人
- 暑さに慣れていない人
- 持病のある人

熱中症の予防方法

- 遮光カーテンやすだれを利用し、エアコンなどで温度をこまめに調節
- 外出時には日傘の使用、帽子の着用、日陰の利用、こまめに休憩
- 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす
- 喉の渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給
- 暑いときには無理をしない



こんな症状に注意しましょう	重症度	応急処置
目まい、立ちくらみ 生あくび、大量の発汗 筋肉痛、筋肉のこむら返り	 軽 中 重	<input type="checkbox"/> エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難 <input type="checkbox"/> 衣服をゆるめ、からだを冷やす（首の周り、脇の下、脚の付け根など） <input type="checkbox"/> 水分・塩分を補給する(注) (注)医師に摂取については、指示されている場合は、指示に従ってください
頭痛、嘔吐 体がだるい（倦怠感） 判断力・集中力低下 虚脱感		
意識がない、けいれん 高い体温である 呼びかけに対し返事がおかしい まっすぐに歩けない、走れない		↓ 応急処置をしても症状が改善されない場合は、 医療機関を受診しましょう
		自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、 ためらわずに救急車を呼びましょう！

熱中症特別警戒アラート・熱中症警戒アラート

熱中症の危険性に対する「気づき」を促すことを目的として気象庁と環境省が共同で発表する情報です。

令和8年度の暑さ指数(WBGT)・熱中症警戒アラートなどの情報提供は、4月22日(水)から10月21日(水)まで実施されます。

アラートが発表されている日は、熱中症にかかるリスクが高まっています。普段以上に熱中症の予防に留意し、周囲の人の様子にもご注意ください。熱中症警戒アラートを発表していない場合であっても、周辺の環境、行動の内容、体調などによっては熱中症を引き起こす可能性があります。暑さ指数(WBGT)を確認し、行動の目安にしましょう。

厚生労働省
熱中症リーフレット



環境省
熱中症リーフレット



環境省 熱中症予防情報サイト(熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラートの発表状況全国の暑さ指数(実況と予測))



健康増進課 TEL077-554-6100 FAX077-554-6101