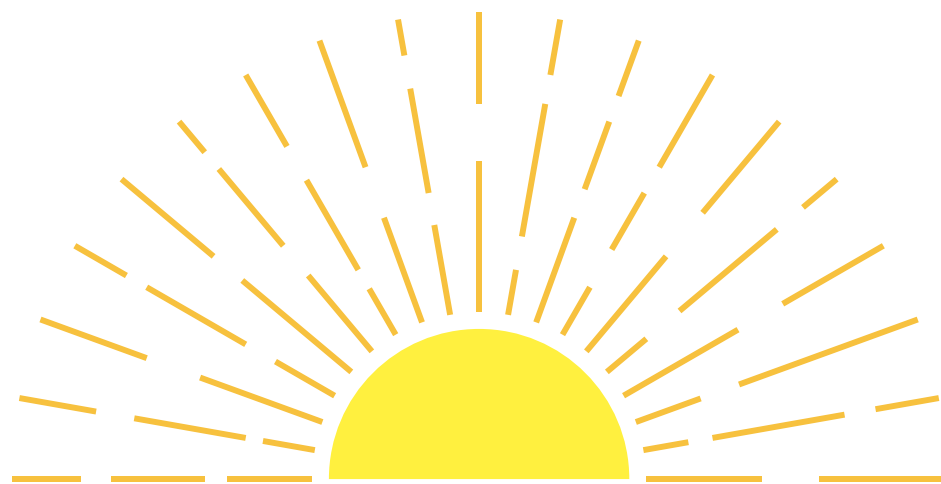
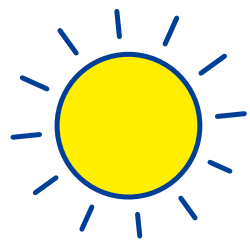


この夏も
要注意！



熱中症について知ろう



chapter
01

熱中症とは何か

chapter
02

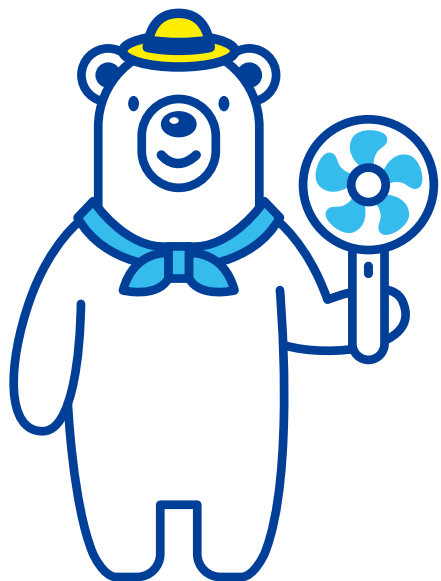
熱中症の予防

chapter
03

熱中症の応急処置

chapter
04

熱中症を防ぐために



熱中症とは？

熱中症とは、**高温多湿な環境**に、**私たちの身体が適応できない**ことで生じるさまざまな症状の総称です。

以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

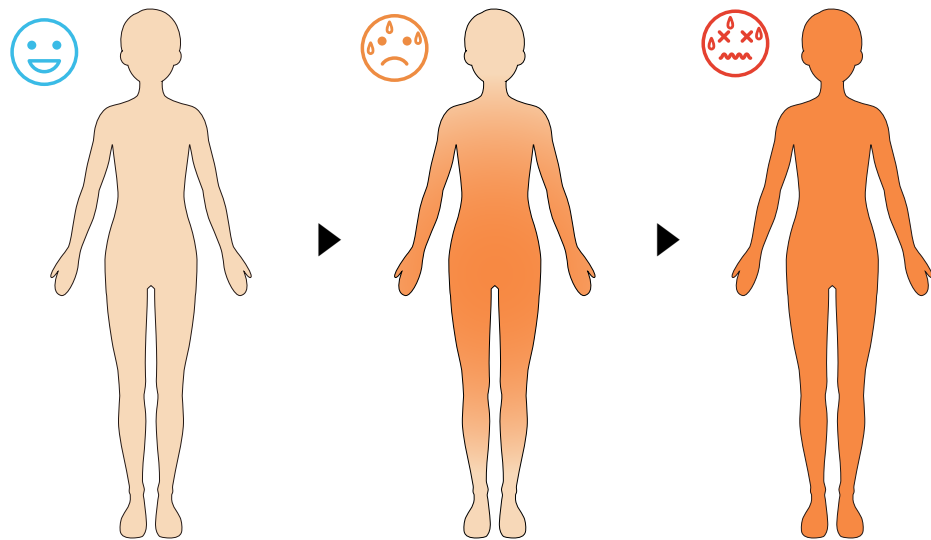
- ✓ めまいや顔のほてり
- ✓ 体温が高い、皮膚の異常
- ✓ まっすぐ歩けない
- ✓ 筋肉痛や筋肉のけいれん
- ✓ 呼びかけに反応しない
- ✓ 水分補給ができない
- ✓ 体のだるさや吐き気
- ✓ 汗のかきかたがおかしい

重要！ もし熱中症かなと思ったときは

- ✓ すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう
- ✓ 塩分や水分を補給しましょう
- ✓ 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう
- ✓ 涼しい場所へ移動しましょう

熱中症のメカニズム

気温や湿度が高い環境で激しい運動を行うと、**体内で作られた熱をうまく外に逃がすことができなくなります**。すると体がどんどん熱くなり汗もかけなくなります。このような状態になると、体の中に**熱がたまって体温が上昇します**。



蒸し暑い中で活動し
体内で熱が発生

熱を排出できず
たまってしまふ

熱中症が
発生

注意ポイント

体温調節機能が十分に発達していない**子ども**や、脱水が進んでものどの渇きを感じにくくなる**高齢者**は**注意が必要です**。

また、**暑さに慣れていない人も熱中症に注意**しましょう。暑さになれるには数日から1週間かかります。それまでは、汗を上手にかくことができず、体温が上がりやすいので**注意が必要です**。

熱中症が起こりやすい条件

条件
01

環境

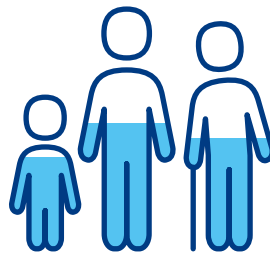
- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 閉め切った室内
- エアコンがない
- 急に暑くなった日
- 熱波の襲来



条件
02

からだ

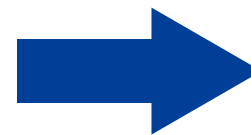
- 高齢者、乳幼児、肥満
- からだに障害のある人
- 持病
(糖尿病、心臓病、精神疾患等)
- 低栄養状態
- 脱水状態
(下痢、インフルエンザ等)
- 体調不良
(二日酔い、寝不足等)



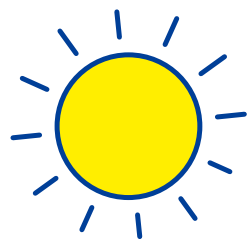
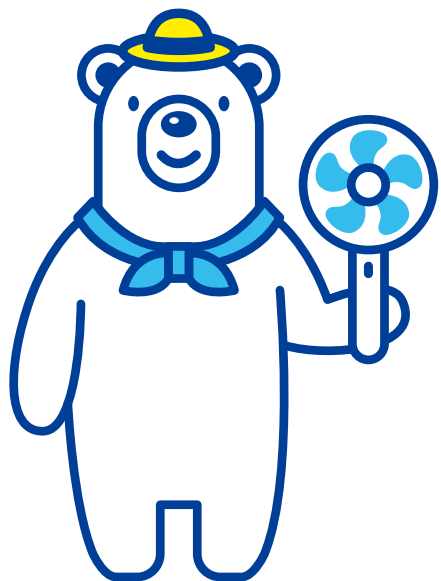
条件
03

行動

- 激しい運動
- 慣れない運動
- 長時間の屋外作業
- 水分が補給しにくい行動



熱中症を引き起こす可能性



chapter
01

熱中症とは何か

chapter
02

熱中症の予防

chapter
03

熱中症の応急処置

chapter
04

熱中症を防ぐために

“暑さ指数 (WBGT)” を参考に予防

暑さ指数 (WBGT) とは？

暑さ指数 (WBGT) は熱中症リスクを判断する数値として、運動時や作業時だけでなく、日常生活での指針としても活用されています。

暑さ指数 (WBGT) の活用

暑さ指数に応じて注意事項が示されています。

夏季には、気象庁データに基づいた、全国約 840 地点の暑さ指数の実況値や予測値が「環境省熱中症予防情報サイト」で公開されています。

暑さ指数 (WBGT) も活用して、日常生活や運動時の熱中症対策を心がけてください。

暑さ指数 (WBGT)

 危険
31℃以上

 嚴重警戒
28 ~ 31℃

 警戒
25 ~ 28℃

 注意
25℃未満

「環境省熱中症予防情報サイト」はコチラ 

“熱中症警戒アラート”を活用して予防

環境省では、暑さへの「気づき」を呼びかけ、国民に暑さを避けることや水分をとるなどの適切な**熱中症予防行動**を効果的に促すため、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される際に暑さ指数をもとに『**熱中症警戒アラート**』を**発表**しています。

『熱中症アラート』が発表されたら

熱中症のリスクが高い方に
声かけをしましょう



高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障害者等は熱中症になりやすい方々です。

外出はできるだけ控え、
暑さを避けましょう



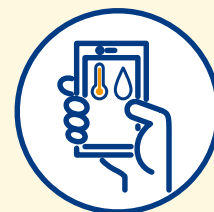
熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。エアコンを利用して温度を調整しましょう。

「熱中症予防行動」を
実践しましょう



水分補給しましょう。
涼しい服装にしましょう。
屋外で人との距離がある場合はマスクをはずしましょう。

暑さ指数 (WBGT) を
確認しましょう



時間帯や場所によって大きく異なるため、身の回りの暑さ指数を確認しましょう。

外での運動は原則
中止・延期しましょう



暑さ指数 (WBGT) に応じて屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則中止や延期をしましょう。

普段からの熱中症予防

熱中症は正しい予防方法を知り、**普段から気をつけることで防ぐことができます。**
初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。
無理せず、**徐々に体を慣らす**ようにしましょう。

対策① 暑さに負けない 体づくりを続けよう



「水分を」こまめにとろう

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。



「塩分を」程よくとろう

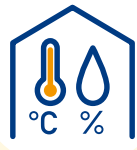
大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。



「睡眠環境を」快適に保とう

通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整えましょう。

対策② 暑さに対する 工夫をしよう



「気温と湿度を」

いつも気にしよう

気温や湿度が高くなるのを防ぎましょう。



「室内を」涼しくしよう

扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。「この程度の暑さなら大丈夫」とガマンしてはいけません。



「衣服を」工夫しよう

通気性のよい生地の服を着たり、帽子や日傘を使いましょう。冷却グッズも効果的です。

対策③ 暑さから身を守る アクションを



「飲み物を」持ち歩こう

出かけるときは水筒などでいつも飲み物を持ち歩き、気づいたときにすぐ水分補給できるようにしましょう。



「休憩を」こまめにとろう

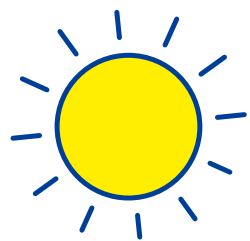
暑さや日差しにさらされる環境で活動するときなどは、こまめな休憩をとり、無理をしないようにしましょう。



「熱中症指数を」

気にしよう

熱中症の危険度を気にしましょう。



chapter
01

熱中症とは何か

chapter
02

熱中症の予防

chapter
03

熱中症の応急処置

chapter
04

熱中症を防ぐために

熱中症が疑われるときの応急処置

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・
大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・
倦怠感・意識障害・高体温



はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

はい

応急処置 涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体をひやす

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

はい

応急処置 水分・塩分を補給する

チェック4 症状がよくなりましたか？

はい

応急処置 そのまま安静にして十分に休息をとり、
回復したら帰宅しましょう

いいえ

救急車を呼ぶ

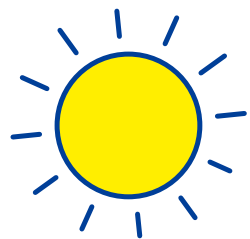
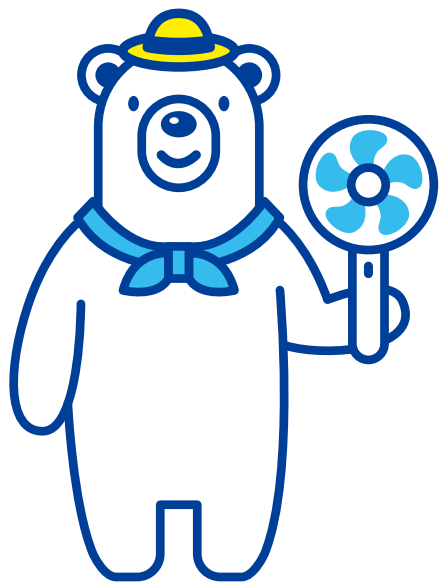
救急車を待っている間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません。

応急処置 涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体をひやす

すみやかに医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っている人が
付き添って、発症時の状態を伝えましょう

熱中症は命にかかわる
危険な症状です。
甘く判断してはいけません。



chapter
01

熱中症とは何か

chapter
02

熱中症の予防

chapter
03

熱中症の応急処置

chapter
04

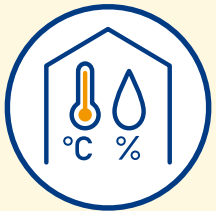
熱中症を防ぐために

熱中症こんな人は要注意～高齢者

高齢者は温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症にかかりやすいといわれています。高齢者は若者に比べて体の熱を周囲に逃がす熱放散能力が低く、深部体温が上昇しやすくなります。それ以外にも、高齢者は温度に対する感覚が弱くなって「暑い」と感じにくくなったり、体内の水分量が減少していたり、のどの渇きを感じにくくなったりすることで、熱中症にかかりやすくなっています。

高齢者の対策

「気温」や「湿度」を
計って知ろう



暑さを自覚しにくく、熱を逃がす体の反応や暑さ対策の行動が遅れがちです。今いる環境の危険度を知りましょう。

「室内」を
涼しくしよう



冷房や除湿機・扇風機などを適度に利用し、涼しく風通しの良い環境で過ごしましょう。

「水分」を
計画的にとろう



体内水分量の減少により脱水状態になりやすく、体が脱水を察知しにくいいため、水分補給が遅れがちです。

「お風呂」や「寝るとき」
も注意しよう



入浴時や就寝中にも体の水分は失われていき、気づかぬうちに熱中症にかかる可能性があります。

「周りの人」が
気をつけよう



周りの人が体調をこまめに気にかけて、予防対策を促してあげましょう。

熱中症こんな人は要注意～子ども

体温調節機能が十分に発達していない子どもは、大人よりも熱中症にかかりやすいといわれています。そのため、より一層の熱中症予防・対策をおこなう必要があります。

子どもの熱中症は**周囲の人が、顔色や汗のかき方を注意してみる**ことで防ぐことができます。暑い環境で長い時間過ごす場合には、**適宜、涼しい場所での休憩と、十分な水分・適度な塩分補給**を行ってください。

子どもの対策

「顔色」や「汗のかき方」
を十分に観察しよう



顔が赤く、ひどく汗をかいている場合には、深部体温がかなり上昇しているので、涼しい環境で休息を与えましょう。

適切な「飲水行動」を
学習させましょう



喉の渇きに応じて適度な飲水ができる（自由飲水）能力を磨きましょう。

日ごろから
「暑さに」慣れましょう



日頃から適度に外遊びを奨励し、暑熱順化を促進させましょう。

「服装」を
選びましょう

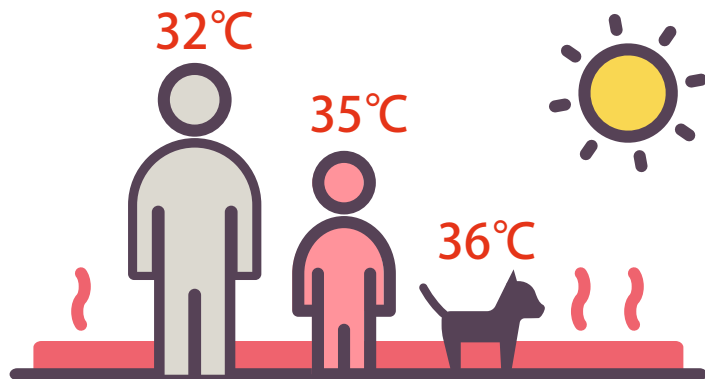


保護者は適切な服装を選択し、環境条件に応じて衣服の着脱を適切に指導しましょう。

幼児は特に注意

地面の熱に気をつけよう

晴天時には地面に近いほど気温が高くなるため、身長の高い幼児は大人よりも危険な状態になります。通常気温は150cmの高さで測りますが、東京都心で気温が32.3℃だったとき、幼児の身長である50cmの高さでは35℃を超えています。また、さらに地面に近い5cmの高さでは36℃以上でした。大人が暑いと感じている時は、幼児はさらに高温の環境にいることになります。



暑い環境に置き去りにしないようにしましょう

乳幼児の熱中症死亡事故は、特に0歳と1歳の発生が多くなっています。

眠っていて起こすとかわいそうという理由で、クーラーを入れ車のエンジンをかけたまま、保護者が車を離れた際に発生した例が報道されています。車内に置き去りにすることは絶対にやめましょう。



運動・スポーツ活動時の注意事項

スポーツ活動による熱中症は7月下旬と8月上旬に多く発生しています。

熱中症予防のための運動基準を目安に、環境条件を把握してから運動を行いましょう。

WBGT (°C)	湿球温度 (°C)	乾球温度 (°C)	運動は 原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子供の場合は中止すべき。
31)	27)	35)	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・塩分を補給する。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28)	24)	31)	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分おきぐらいに休憩をとる。
25)	21)	28)	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。
21)	18)	24)	ほぼ安全 適宜水分補給	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。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。

1) 環境条件の評価にはWBGT(暑さ指数とも呼ばれる)の使用が望ましい。

2) 乾球温度(気温)を用いるときは、湿度に注意する。湿度が高いときは1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。

3) 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

※暑さに弱い人: 体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

新しい生活様式での注意事項

マスク熱中症に注意



マスクの着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調整がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります

マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。



屋外ではマスクを外しましょう

体調に応じて、屋外で人と十分な距離（少なくとも2 m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

からだを冷やすおすすめ商品



氷のう

ワキ・首・脚のつけね等からだの皮ふ表面近くに動脈が通る部位を冷やしましょう

アイスバックスノー



コールドスプレー

瞬間に冷却可能
濡らして水気を絞ったタオルにスプレーすれば冷たいおしぼりに

ニトムズ
ニトリートコールドスプレー



冷却シート

ワキ・首・脚のつけね等に貼るのがおすすめ
長時間冷却可能

℃・Cool(ド・クール)





ご覧いただきありがとうございました

熱中症は、従来、高温環境下での労働や運動活動で多く発生していましたが、近年、気候変動等による影響により、一般環境における熱ストレスが増大しています。この過酷な暑熱環境により、近年、熱中症による死亡リスクも高まっているところです。

熱中症について正しい意識をもって予防を心がけること、熱中症になったときに適切な処置を行うことができるように知識を身につけ、暑い季節を安全に過ごしましょう。

ダイヤ公式オンラインストアはコチラ

