

熱中症対策

～暑さから身を守るために～

保健センターだより

令和6年度Vol. 6
(令和6年7月発行)

自ら取り組む、みんなで続ける
健康づくり～我孫子市～

人間の身体は、平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みとなっており、体温調節が自然と行われます。

体温の上昇と体温調節機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まってしまいます。このような状態が熱中症です。



熱中症はどのようにして起こる？

熱中症を引き起こす要因は、「環境」、「からだ」、「行動」による3つがあります。

具体的には、環境要因→締め切った室内、湿度が70%以上、急に暑くなった日など

からだ要因→高齢者、持病をお持ちの方、汗が出ないなど

行動要因→長時間の野外作業、慣れない活動や運動など

【熱中症予防には、どんなことができる？】

①室内

- ・温度と湿度を測定し、室温28℃以下、湿度70%以下に
- ・エアコンや扇風機を使用しましょう！
- ・遮光カーテンやすだれを使用し、日差しをさえぎる工夫を



②外出

- ・日傘や帽子を着用しましょう！
- ・気温や湿度が高い日は、日中の暑い時間帯の外出を避けましょう！
- ・飲み物を持ち歩き、こまめに水分補給を
- ・風通しがよい木かげや涼しい室内で、休憩を取り入れるようにしましょう！

③衣類

- ・麻や綿など通気性のよい衣類の着用を
- ・黒色系の衣類は、熱を吸収しやすいため避けましょう！

④日常

- ・食事、運動、睡眠をとり体調管理をしましょう！
- ・夜間もエアコンの活用や寝具を工夫し、環境を整えましょう！
- ・冷却グッズや氷枕などの活用を



手賀沼のうなぎちゃん
©我孫子市2012

参考：環境省 熱中症予防情報サイト ▶



熱中症警戒アラートに注目！！

熱中症警戒アラートは、暑さ指数情報提供地点における、翌日・当日の日最高暑さ指数(WBGT)が33(予測値)に達する時に発表されます。

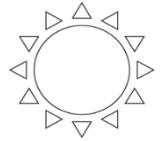
熱中症警戒アラート発表時は、普段以上に熱中症予防行動を取り入れましょう！

【具体策】

- ・涼しい環境で過ごす
- ・こまめな休憩や水分補給
- ・襟元やウエストを緩める
- ・冷却グッズで冷やす

※より危険な暑さが見込まれる日には熱中症特別警戒アラートが発令されます。

こまめに熱中症予防情報サイトやテレビなどで、アラートの発令状況を確認するようにしましょう！



環境省

◀熱中症予防サイト

【水分をとる目安】

1日に必要な水分量の目安は、例)体重60kgの人で1.2L必要です。たくさん汗をかいた時は、塩あめやスポーツドリンクを摂取し、塩分の補給も心がけましょう！

水分摂取のタイミングは、

起床時・毎食後・外出前・運動前・入浴前後・入眠前など



＜熱中症予防のため、このような時は、マスクを外しましょう＞

- 気温、湿度が高く、人との距離が取れる時
- 外で人との距離が十分に確保できる時
- 運動や暑い中での作業時 など



熱中症の症状とは...



軽症(重症度Ⅰ)

めまいや立ちくらみ
気分が悪い、ボーっとする
こむら返りや筋肉痛がある

対処方法

- ・涼しいところへ移動
- ・からだを冷やす、水分・塩分補給
- ・襟元やウエストを緩める

中等症(重症度Ⅱ)

強い頭痛
からだがだるい
何となく反応がおかしい

対処方法

- ・涼しいところへ移動
- ・からだを冷やす、水分・塩分補給
- ・襟元やウエストを緩める

重症(重症度Ⅲ)

意識がない
反応がおかしい
まっすぐ歩けない
けいれんを起こす

対処方法

- *救急車要請119番
- *救急隊の指示に従う

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

参考：千葉県ホームページ「熱中症に注意しましょう」

問い合わせ 我孫子市健康づくり支援課(保健センター) 04-7185-1126