

# 熱中症を防ぐために

熱中症の発生は7～8月がピークになります。熱中症を正しく理解し、予防に努めましょう。

- 熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。
- 熱中症になった場合も、適切な応急処置により救命することができます。
- 一人ひとりが、熱中症予防の正しい知識をもち、自分の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけ合って、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

## 熱中症とは・・・

- 高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こることをいいます。
- 気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていないなどの個人の体調による影響とが組み合わさることにより熱中症の発生リスクが高まります。
- 屋外で活動しているときだけでなく、就寝中など室内で熱中症を発症し、救急搬送されたり、不幸にも亡くなられたりする事例が報告されています。

急に暑くなった日は  
特に注意！

室内にいる時も  
注意が必要！

## 熱中症の予防法

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！

### 水分・塩分補給

- こまめな水分・塩分の補給
- ※ 高齢者、子ども、障害者の方は、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を

### 熱中症になりにくい環境

- 扇風機やエアコンを使った温度調整
- 室温が上がりにくい環境の確保  
(こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など)
- こまめな室温確認、暑さ指数(WBGT値)の確認

### 体調に合わせた取り組み

- こまめな体温測定  
(特に体温調整が十分でない高齢者、子ども、障害者)
- 暑さに備えた体作りをする
- 運動は無理のない範囲で行う

### 外出時の準備

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 通気性の良い、吸湿、速乾の衣服の着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却

無理してエアコンを  
使わないと体調を崩すこと  
があります！

※ 暑さ指数(WBGT値) : 気温、湿度、輻射熱から算出される暑さ指数で、熱中症予防のために運動や作業の強度に応じた目安が定められています(環境省熱中症予防サイト、石川県ホームページからご覧になることができます。)

## 注意していただきたいこと・お願いしたいこと

### ① 暑さの感じ方は人によって異なります！

- 人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して、暑さに対する抵抗力（感受性）は個人によって異なります。
- 自分の体調の変化に気をつけ、暑さの抵抗力に合わせて、万全の予防を心がけましょう。

### ② 高齢者の方は特に注意が必要です！

- 熱中症患者のおよそ半数は高齢者（65歳以上）です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調節機能も低下しています。
- のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給をしたり、熱さを感じなくても扇風機やエアコンを使って温度調節をするように心がけましょう。

### ③ まわりが協力して、熱中症予防を呼びかけあうことが大切です！

- 一人ひとりが周囲の人に気を配り、熱中症の予防を呼びかけあうことで、熱中症の発生を防ぐことができます。
- 特に、熱中症にかかりやすい高齢者、子ども、障害者の方々については、周囲が協力をして注意深く見守るようにしましょう。

（※ 小児・幼児は、汗腺をはじめとした体温調節機能がまだ十分に発達しておらず、注意が必要です。）

### ④ 節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください！

- 節電を意識しすぎるあまり、健康を害することのないようご注意ください。
- 気温が高い日や湿度の高い日には、決して無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用するようにしましょう。

## 熱中症になった時の処置は・・・

- 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

自力で水を飲めない、意識が無い場合は  
直ちに救急隊を要請しましょう！

### 石川県の熱中症情報

厚生労働省「熱中症予防リーフレット」一部改変

#### ◎ 熱中症に関する総合サイト（熱中症の予防方法、暑さ指数・マニュアル等、リンク集ほか）

- ◆ 石川県ホームページ 「石川県熱中症予防情報」

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

石川県熱中症情報

検索

#### ○ 天気予報、気象情報、異常天候早期警戒情報

- ◆ 気象庁 「熱中症から身を守るために」 <http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>

#### ○ 石川県内の熱中症相談窓口

- ◆ 南加賀保健福祉センター TEL：0761-22-0796
- ◆ 石川中央保健福祉センター TEL：076-275-2250
- ◆ 能登中部保健福祉センター TEL：0767-53-2482
- ◆ 能登北部保健福祉センター TEL：0768-22-2011
- ◆ 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