

“熱中症”を予防

特に梅雨前から梅雨明けに注意が必要！

熱中症対策のポイント



気温・湿度・日差しなど 気象条件を知る

- ◆ 環境省提供の「熱中症予防情報サイト※」を確認し、有効に活用する
- ◆ 身体が暑さに適応しにくい気象条件時には特に注意が必要
 - ・ 暑さに慣れていない梅雨前から梅雨明けの時期
 - ・ 前日や朝など気温が低めで急に上昇したとき
 - ・ 降雨後強い日差しが戻ったとき など



こまめな 水分摂取



- ◆ 外出時は水を持ち歩くなどして、こまめな水分補給を心がける。屋内でもこまめに水分を摂る
 - ・ 特に「お出かけ前、お出かけ中、帰宅後」、「就寝前、トイレに起きた時、起床後」、「運動の前中後」などは注意して水分を摂る
 - ・ 発汗量の多い時は経口補水液、スポーツドリンクなどを適切に活用する など



環境と服装の工夫

- ◆ 通気性、吸水性に優れた服装を心がける。冷却グッズを適切に活用する
- ◆ 屋内では、扇風機やエアコンを適切に使用する。直射日光が入る場合はカーテンやすだれを活用する
- ◆ 外出時は、直射日光下では熱を吸収しやすい黒色の衣類は避ける。日陰を選んで歩いたり、日傘や帽子を利用する など



日頃の 体調管理

- ◆ 熱中症の発生には体調が影響することから日頃からバランスの取れた運動、栄養、休養の実践を心がける
 - ・ 睡眠不足にならない
 - ・ しっかりと身体を休める
 - ・ アルコール（お酒）を飲みすぎない
 - ・ 欠食しない。バランスの取れた食事を摂る
 - ・ ウォーキングやジョギングなどの運動で、汗をかく習慣を身につけておく など



- ◆ 特に、小さい子ども、高齢者、体調不良の人、肥満の人などは熱中症になりやすいので 注意が必要です。家族や仲間に対しての「水分摂ってる？」「少し休もうか？」などのちょっとした声掛けによっても予防できることを忘れずに！

「熱中症」とは、“高温・多湿の環境に身体が適応しないことによって起こる様々な症状の総称”です。体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こし、死に至る場合もあります。

人の身体は、急な気温の上昇や多湿への適応能力に劣ります。特に梅雨前から梅雨明けの時期は、身体が慣れていないこともあり、気温や湿度がさほど高なくても、前日まで気温が低く、急に気温が高くなった日（時）や、朝のうちは気温は高くなかったのに途中から急激に気温が上昇した時などは要注意です。中でも、前線が通過した後、南から湿った空気が入り込んだ晴れやうす曇りの日（時）は危険極まりません。上図を参考に熱中症を予防しましょう。

新型コロナウイルス感染症対策によるマスクの着用は、顔のほぼ半分をおおうため、マスク内から熱が逃げにくくなります。梅雨の前後にかけては暑さに慣れていないこともあり注意を怠ると体調不良を起こし熱中症に陥るリスクが高くなるので注意が必要です。

※ 熱中症予防情報サイト

環境省の「熱中症予防情報サイト」では、全国の暑さ指数（WBGT）の情報を提供している。（暑さ指数は、湿球黒球温度（Wet-Bulb Globe Temperature）の略称で、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標。気温に湿度や日差しの違いを考慮しており、より的確な熱中症予防情報を得ることが可能）

<http://www.wbgt.env.go.jp/>

