

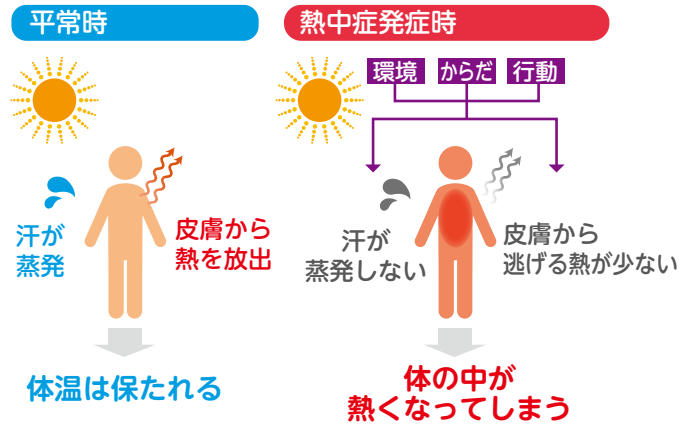
# 熱中症に注意しましょう～予防と対処方法～

これからの季節、梅雨が明けると急に気温が上昇することが予想され、高温多湿になる日には熱中症を発症するリスクが高くなります。今回は、熱中症にならないための予防方法と発症した場合の対処方法を紹介します。

## 熱中症はどうして起こるの？

熱中症を引き起こす要因に、「環境」、「からだ」、「行動」の3つがあります。

- 環境の要因** 気温が高い、湿度が高い、風が弱い
- からだの要因** 高齢者や乳幼児  
低栄養や寝不足など体調が悪い人  
暑さに慣れていない人
- 行動の要因** 激しい運動や慣れない運動  
長時間の屋外作業  
水分補給ができない状況



## 熱中症は予防が大事です！

熱中症は早めの予防が大切です。正しい知識を身に付けて、熱中症を予防しましょう。

### ☑ 予防ができているかチェックしましょう

参考：厚生労働省「熱中症予防のために」

- こまめに水分補給、寝る前にもコップ1杯の水分をとる
- 扇風機やエアコンで温度・湿度をこまめに調節
- 外出時には日傘や帽子を着用
- 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- 吸湿性・速乾性のある通気性の良い衣服を着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



### ☑ 高齢者は特に注意が必要です

- ① 体内の水分が不足しがちです  
高齢者は若年者よりも体内の水分が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。
- ② 暑さに対する感覚機能が低下しています  
加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。
- ③ 暑さに対する体の調節機能が低下します  
体に熱がたまりやすく、暑いときは若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

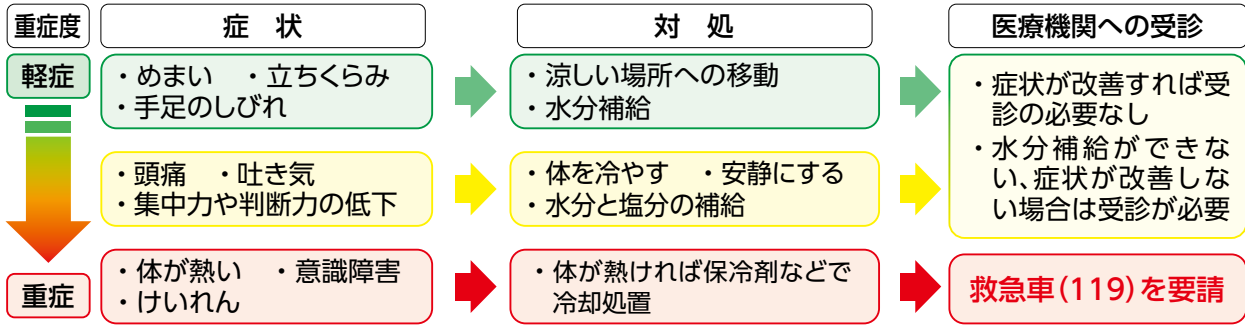
#### 体内の水分量



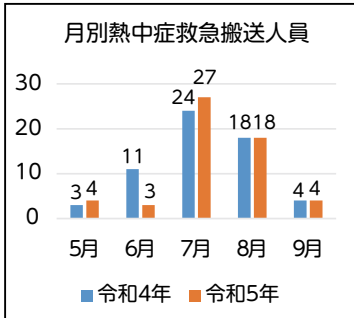
気付かないうちに熱中症になっている危険性もあります。

暑さやのどの渇きを感じなくても、早めに熱中症対策に取り組みましょう。

## 熱中症の症状と対処方法



救急救命士  
日野 慎之介



### 救急医療情報システムのご案内

- 救急医療情報センター  
(対人案内) ☎059-229-1199 [24時間受付]  
(自動案内) ☎0800-100-1199 [通話料無料]  
(通話終了後に診療状況をファクスで受信可)
- パソコン **URL** <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/>
- 携帯電話 **URL** <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/>

### 小児救急医療相談事業

※受診の際は、必ず紹介された医療機関に事前確認してください。

- みえ子ども医療ダイヤル ☎#8000  
相談受付 毎日午後7時30分～翌朝8時

### 診てもらえる病院がわからないときは？

診察してもらえる病院が分からないなど困ったときは、救急医療情報システムを利用し、救急車の適正利用にご協力ください。

## 熱中症特別警戒情報(アラート)が運用開始されました

これまで、熱中症の危険性に対する警戒を促すため、危険な暑さが予想される場合には「熱中症警戒アラート」が発表されていましたが、4月24日から、気温が特に著しく高くなることで熱中症により人の健康に係る重大な被害が生ずるおそれがある場合に「熱中症特別警戒アラート」が新たに発表されることになりました。

### 熱中症特別警戒アラート

県内12カ所のすべての暑さ指数情報提供地点にて翌日の暑さ指数(WBGT)が**35**に達すると予測される場合に、前日の午後2時ごろ発表されます。

### 熱中症警戒アラート

県内12カ所のいずれかの暑さ指数情報提供地点で、暑さ指数(WBGT)が**33**に達すると予測される場合、前日の午後5時ごろまたは当日午前5時ごろ発表されます。

### 暑さ指数(WBGT)とは

暑さ指数(WBGT)は、人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。

**運用期間** 4月24日～10月23日

**情報提供サイト** 環境省「熱中症予防情報サイト」(**URL** <https://www.wbgt.env.go.jp/>)

本サイトでは、県内での観測地点の熱中症特別警戒アラート情報、暑さ指数の詳細状況が確認できるほか、環境省・気象庁が発表する個人向けのメール配信サービスの登録も可能です。ぜひ、ご活用ください。



熱中症特別警戒アラートが発表されたら、外出や運動を控え、家でエアコンを使用するなど、暑さから自分の身を守りましょう。

**問合せ** 熱中症の予防に関すること 健康政策課健康づくりグループ(あいあい ☎84-3316)  
熱中症の症状と対処方法に関すること 消防総務課消防救急グループ(☎82-9496)  
熱中症特別警戒アラートに関すること 環境課環境創造グループ(☎96-8095)