# 熱中症は短時間で急速に悪化する！早期の対応を！

**重症度Ⅰ度**
（軽症）

- ●意識ははっきり
- ●手足のしびれ
- ●めまい、立ちくらみ
- ●筋肉のこむらかえり

**現場で対応し経過観察**

涼しい場所へ避難して服をゆるめ体を冷やし、水分・塩分を補給しましょう。誰かがついて見守り、良くならなければ、病院へ。

**重症度Ⅱ度**
（中等症）

- ●吐き気がする・吐く
- ●頭が痛い
- ●体がだるい（倦怠感）
- ●意識がなんとなく
  おかしい

**医療機関を受診**

すみやかに医療機関を受診しましょう。

**重症度Ⅲ度**
（重症）

- ●意識なし
- ●呼びかけに対し返事がおかしい
- ●からだがひきつる（けいれん）
- ●まっすぐ歩けない・走れない
- ●からだが熱い

**救急車要請**

救急車を呼び、到着までの間、積極的に冷却しましょう。

（参考）環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」

病院へ行く？救急車を呼ぶ？

# 迷ったら・・・

# ＃７１１９

ぜひ知っておきたい

## 救急安心センター

※相談料無料。通話料は利用者負担。

詳しくは
消防庁ホームページを
ご参照ください

# 入院したら高額な入院治療費だけでなく、
# 最悪、長期化するケースも・・・すぐにできる３つの予防

エアコンを使用

こまめに
水分補給

涼しい服装
涼しい環境づくり

熱中症は症状が重くなると生命に危険が及ぶことがありますが、
適切に対策をすれば防ぐことができます。
３つの予防行動を積極的に実践しましょう。

# エアコンをかしこく使用

- ✅ 温湿度計で部屋の温度や湿度のチェック
- ✅ エアコンは壊れていない？暖房運転になっていませんか？
- ✅ 室温２８℃を目安に（湿度の目安は40～60%）
  ★必要に応じて、エアコンの設定温度を低めにしてみよう
- ✅ 就寝時もエアコンを使用しよう
- ✅ 冷えが気になる時は、エアコンの風向きを上向きに
  固定したり、扇風機を併用してみよう

温湿度計で
室温を
こまめにチェック！

**管理栄養士からのアドバイス**

# 3食＋こまめな水分補給で予防効果アップ！

熱中症の予防には、こまめな水分補給（食事以外の飲み物1.5ℓ目安）が重要です。また、食事にも水分が含まれていることから、1日3回食事をとることも大切です。

例えば、トイレに行った後にコップ1杯の水分補給をする、暑くなってきたら、まずはコップ1杯飲む量を増やすなど、水分補給のタイミングを意識的につくりましょう。

水分補給の時間や量などを記録して見える化してみることも、水分補給の習慣につながってよいですね！

# こまめな水分補給を

- ✅ 入浴前後や起床後にも水分の補給を！
- ✅ のどが渇いていなくても、１時間ごとにコップ１杯（１５０㎖ 程度）を目安に、こまめな水分補給（１日あたり約１．５ℓ）
- ✅ 塩分の過剰摂取に注意しよう

★水分や塩分の摂取量は、かかりつけ医の指示に従いましょう
★大量に汗をかかない限り、塩分は普段の食事で摂れます

# 熱中症予備軍の脱水症状チェック

脱水症状が起きているのに自覚がない「隠れ脱水症」にも注意が必要です。
爪を押して「隠れ脱水症」を確認しましょう。

手の親指の爪の色がピンクであることを
確認し、手の親指の爪を逆の指でつまむ。

つまんだ指を離したとき、白かった爪の
色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば
脱水症を起こしている可能性があります。

（参考）厚生労働省「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」

# 速乾素材や動きやすい服で涼しく、ストレス軽減！

- ✅ 襟元や袖口のゆるい、ゆったりとした服を着てみよう
  ★綿や麻などの通気性のよい服を着ることで、体の熱が逃げやすくなります
  ★吸汗や速乾といった機能をもった下着や服もおすすめです

- ✅ 外出時は、熱を吸収しやすい黒色系のものを避け、白や明るい色の服にしてみよう

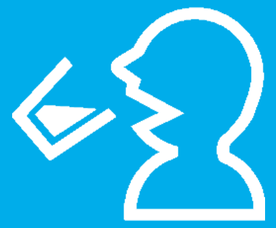
- ✅ 服や下着を着込んでいないかチェック

- ✅ 直射日光が射しこむ部屋には、外から熱が室内に入ってこないよう断熱カーテンやよしず、すだれ、シェードなどを設置してみよう

- ✅ 座布団より、メッシュの椅子に座るなど、体に熱がこもらないように工夫しよう

# 外出やウォーキングは無理せず楽しく！

外出は日中の暑い時間帯を
避け、朝や夕方の
涼しい時間帯に



外出前に水分補給
外出時もこまめに水分補給
（大量に汗をかいた時は塩分補給）

外出時はツバが広い帽子や
日傘を活用
日陰や涼みどころ等で
こまめに休憩

通気性・速乾性のよい服装
黒色系のものを避け
白や明るい色に

首かけ扇風機や
ネッククーラーなどの
冷却グッズを活用

気温とともに湿度が高い日は
熱中症の危険性が高いため
運動は控えましょう

# 熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラート

## 熱中症警戒アラート（熱中症警戒情報）
## WBGT 33

発表基準
府県予報区等内において、いずれかの暑さ指数情報提供地点での翌日・当日の暑さ指数（WBGT）が３３に達する場合

**エアコンを適切に使用した
室内等の涼しい環境で過ごし、
こまめな水分補給を
おこないましょう。**

発表タイミング
前日17時ごろ及び当日5時ごろ時点における予測値をもとに発表しています。

**身近な場所での暑さ指数（WBGT）を確認し、涼しい環境以外では、運動等を中止しましょう**
（皆で熱中症対策を積極的に取りやすい環境づくりをしましょう。）！！

# 熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラート

## 熱中症特別警戒アラート（熱中症特別警戒情報）
## WBGT 35

発表基準
各都道府県内において、全ての暑さ指数情報提供地点での
翌日の暑さ指数（WBGT）が３５に達すると予測される場合

発表タイミング
前日10時頃時点における予測値で判断し、前日14時頃に発表

**エアコンを適切に使用した
室内等の涼しい環境で過ごし、
こまめな水分補給を
おこないましょう。
運動、外出の中止や延期を
検討しましょう。**

涼しい環境への避難が大切なため、市町村が事前に指定を行っているクーリングシェルター（指定暑熱避難施設）が指定の時間帯に開放されます。

自宅にエアコンがある場合等、**涼しい環境が確保できる際には、クーリングシェルターへの移動は必須ではありません。**

# 熱中症情報

ERCAでは、地域における熱中症対策などに関する情報を発信しています。

独立行政法人 環境再生保全機構

出典　独立行政法人 環境再生保全機構

「あなたを熱中症から守るために」