保健だより

保健師のひとくちアドバイス

vol.15
2022. 7月

夏の健康管理＜熱中症＞

4～9月は熱中症予防強化キャンペーン期間です

昨年の熱中症による救急搬送人員は47，877人（令和3年5月～8月）でした。
ここ4年では一番少なかったものの毎年多くの人が熱中症で救急搬送されています。
熱中症への危険性が極めて高い時に発令される「熱中症警戒アラート」システムが令和3年度より全国で運用され、危険な暑さに対する注意喚起がなされています。

「熱中症警戒アラート」が発令されたら
～熱中症環境保健マニュアル2022より～

暑さ指数が31を超えると「危険」レベル。暑さ指数が33を超えると予想されるときにアラートが発令されます！

熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう

- 高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障害者等は熱中症になりやすい方々です。これらの熱中症のリスクが高い方には、身近な方から、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分補給等を行うよう、声をかけましょう。

外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 昼夜を問わず、エアコン等を使用して部屋の温度を調整しましょう。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。

普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう

- のどが渇く前にこまめに水分補給しましょう。（1日あたり 1.2L が目安）
- 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合は適宜マスクをはずしましょう。
- 涼しい服装にしましょう。

暑さ指数（WBGT）を確認しましょう

- 身の回りの暑さ指数（WBGT）を行動の目安にしましょう。
- 暑さ指数は時間帯や場所によって大きく異なるため、身の回りの暑さ指数を環境省熱中症予防情報サイトや各現場で測定して確認しましょう。

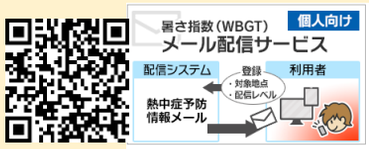
※環境省熱中症予防情報サイト：https://www.wbgt.env.go.jp/

外での運動は、原則、中止／延期をしましょう

- 身の回りの暑さ指数（WBGT）に応じて屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。

くわしい情報はこちらで確認「熱中症予防情報サイト」

全国・各地域の暑さ指数や、アラート情報を詳しく知ることが出来ます。
登録しておくと暑さ指数に応じて通知をしてくれる配信サービスもあります。



確認しておきたい、熱中症の応急処置

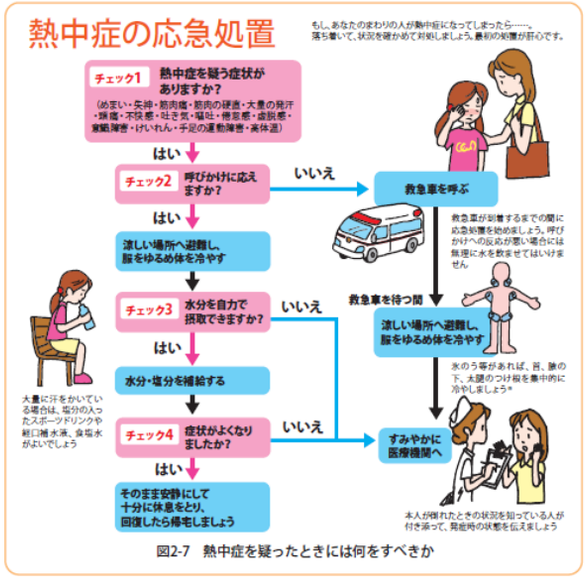


図2-7　熱中症を疑ったときには何をすべきか

*スポーツや激しい作業・労働等によって起きる労作性熱中症の場合は、全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。

感染症対策とマスク着用に関する考え方について

夏場は、熱中症予防の観点からマスクが必要ない場面ではマスクを外すことが推奨されています。

パンフレットご覧ください

「マスクの着用の考え方及び就学前児の取り扱いについて」

飲むものは何でもよい？

普段の水分摂取には水やお茶、汗をかいたりしたときにはスポーツドリンクなど塩分を含んだものを摂取しましょう
アルコールは利尿効果により脱水症状が悪化するおそれがあります。
また、カフェインを沢山含むものもお勧め出来ません。

熱中症は室内・職場でもおこります。こまめな水分摂取を心がけてください。
また、バランスのとれた食事・質のよい睡眠をとって熱中症予防のためのからだづくりをしましょう！