



熱中症を防ぎましょう



熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。昨年、福島県で熱中症により救急搬送された人数は1288件でした。中でも多いのが、6月263件、7月579件、8月331件でした。梅雨明け前後の湿度が高く、蒸し暑い日は注意が必要です。

屋外だけでなく室内で何もしていない時でも発症し、場合によっては死亡することもあります。福島県でも、住居で発生した件数は1288件中558件でした。

体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

暑さを避ける、身を守る

室内

- ・エアコンや扇風機で温度をこまめに調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認
- ・WBGT値も参考に（WBGT値：気温、湿度、放射（放射）熱から算出される暑さの指数で、運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。環境省のホームページに、観測地と予想値が掲載されています。）
- ・気温が低めでも湿度が高いと体に熱がこもるため、注意が必要



屋外

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休息
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える



からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する

- ・室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう
- ・入浴前後や起床後もまず水分補給を



特に注意したい方々

子ども

体温の調節能力が十分に発達していないので、気を配る必要があります。

高齢者

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。

障害のある方

障害をお持ちのかたは、自ら症状を訴えられない場合があるため、特に配慮しましょう。

熱中症の症状



⚠ 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

❄ エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難

❄ 衣服をゆるめ、からだを冷やす
(首の周り、脇の下、足の付け根など)

❄ 水分・塩分、経口補水液※などを補給
※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、**ためらわずに救急車を呼びましょう!**

119



参考：厚生労働省ホームページ

令和5年度 定期健康診断および第1回特殊健康診断が6月26日から7月7日に実施されました。未受診の方には、予備日や保健衛生協会での健診のご案内をする予定ですので、必ず受診してください。8月下旬頃に健康診断の結果を配布予定です。精密検査が必要と診断された方は速やかに医療機関を受診しましょう。