

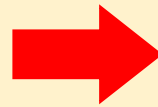
# いつでも！だれでも！どこでも！油断しないで熱中症

「私だけは大丈夫！」と思っていませんか？

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。気温が高い場所だけで発症すると思われがちですが、曇りの日や室内、夜間寝ているときでも発症します。

## 熱中症の症状

- ・めまい ・立ちくらみ ・生あくび
- ・体のだるさ ・汗のかき方がおかしい
- ・筋肉痛 ・筋肉のこむら返り ・手足のしびれ



症状が進むと…

- ・頭痛 ・嘔吐
- ・集中力や判断力の低下



## 熱中症かな？と思ったら…



### ・からだを冷やす

衣服をゆるめ、首の周り・脇の下・足の付け根などを冷やす

### ・水分補給をする

水分・塩分・経口補水液などを補給する

冷たい飲み物を飲むことで体の中から冷やすことができます

### ・涼しい場所へいく

エアコンが効いている室内や日陰などの風通しの良い場所へ

119番



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

## 熱中症の対策

### 暑さを避ける！

- ・扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
- ・外出時には日傘や帽子を着用
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



・吸湿性・速乾性のある、通気性のよい衣服を着用

・天気の良い日は日陰を利用、こまめな休憩をとり無理をしない

### こまめに水分を補給する！

- ・室内でも、外出時でも、のどのかわきを感じていなくてもこまめに水分補給
- ・大量に汗をかいた時は塩飴・タブレットなどで塩分補給を忘れずに



脱水状態にある人、高齢者、乳幼児、からだに障がいのある人、肥満の人、過度の衣服を着ている人、普段から運動をしていない人、暑さに慣れていない人、体調の悪い人などは熱中症になりやすいため特に注意が必要です！周囲の方も積極的に声をかけましょう。



# 熱中症警戒アラートを確認しましょう！！

「熱中症警戒アラート」は、暑さへの危険性に対する「気付き」を促すもので、環境省と気象庁より発表されます。また、令和6年度からより深刻な健康被害の発生に備えるため新たに一段階上の「熱中症特別警戒アラート」の運用が開始されます。

	熱中症 <b>特別</b> 警戒アラート	熱中症警戒アラート
運用期間	令和6年4月24日から10月23日までの期間	
発表基準	府内 <b>全ての</b> 情報提供地点における翌日の最高暑さ指数が <b>3.5以上</b>	府内の <b>いずれかの</b> 情報提供地点における翌日・当日の最高暑さ指数が <b>3.3以上</b>
発表時間	前日の <b>午後2時頃</b> に発表	<b>前日の夕方17時頃</b> または <b>当日早朝5時頃</b> に発表

※**暑さ指数 (WBGT)** とは、人体と外気との熱のやり取りに着目した指数で、どのくらい熱中症に気を付けなければならないかを知る指標です。

## 熱中症警戒アラートが発表されたら・・・

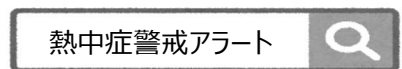
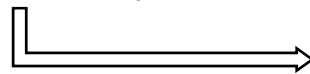
- \* 涼しい環境以外では運動は、原則中止・延期をしましょう
- \* 高齢者など熱中症のリスクが高い人に声かけをしましょう
- \* 昼夜を問わず、エアコン等を使用して部屋の温度を調整し、外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう
- \* **暑さ指数 (WBGT) を確認**しましょう



暑さ指数	警戒レベル	注意点
3.1以上3.3未満	危険	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
2.8以上3.1未満	厳重注意	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
2.5以上2.8未満	警戒	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
2.5未満	注意	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。



熱中症予防情報サイト：熱中症警戒アラート・暑さ指数・熱中症予防に関する情報はこちらから確認できます。



### 参考

- 厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」
- 環境省「熱中症予防情報サイト」
- 大阪府「こわいんやで熱中症」
- 日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.4」

### <お問合せ>

八尾市健康推進課 (保健センター)  
 電話：072-993-8600  
 FAX：072-996-1598