

# 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。熱中症は正しい予防方法を知り、対策を行うことで防ぐことができます。本格的に暑くなる前から体づくりをしましょう！



## 暑くなる前に、体を暑さに慣れさせましょう！（暑熱順化）しょねつじゅんか

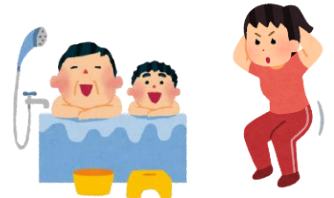
暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと体は次第に暑さに慣れて（暑熱順化）、暑さに強くなります。とくに梅雨直後は多くの人々が十分暑さに慣れていないため熱中症の発生リスクが高くなります。そのため気温が高くなり熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の中で、運動や入浴をすることで汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

なお、下記に記載しているものはあくまで目安です。実施時は個人の体質・体調・その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。

ウォーキングやジョギング  
目安：ウォーキングは1回30分  
ジョギングは1回15分 週5回程度

筋トレやストレッチ  
目安：1回30分  
週5日～毎日

入浴  
目安：湯舟にお湯を張って入浴  
2日に1回



## 重要！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、深刻な健康被害の発生に備えるため、一段階上の「熱中症特別警戒アラート」の運用もされています。

	熱中症特別警戒アラート	熱中症警戒アラート
運用期間	令和8年4月22日から10月21日までの期間	
発表基準	府内 <b>全て</b> の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</b> の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	前日の <b>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・・・

- \* 涼しい環境以外での運動は、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



「熱中症警戒アラート」「熱中症特別警戒アラート」を知るには、、、 ※ただし、情報取得にかかる通信料は利用者の負担となります。

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



LINEによる通知：環境省のLINE公式アカウントより熱中症予防対策の情報配信

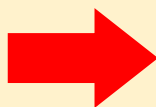


メール配信：環境省が発表する熱中症警戒アラート等のメール配信サービス（スパイラルローキャス(株)が運営）「すぐメール Plus+」



## 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



大阪府における令和7年(5月～9月)の熱中症発生場所の1位は「道路」、2位は「住居」です！熱中症は早めの対応が重要です。熱中症の症状に気付いたらすぐに下記の対応をするなど、重症化を防ぎましょう！

参考：令和7年(5月～9月)の熱中症による救急搬送状況（総務省）



## 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

- ・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

- ・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



**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!!**



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。

八尾市ホームページ「熱中症に注意しましょう！」もぜひご覧ください！



<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