

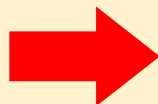
いつでも！ だれでも！ どこでも！**油断しないで熱中症**

「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

・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



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7年4月23日から10月22日までの期間	
発表基準	府内 全ての 情報提供地点における翌日の最高暑さ指数が 35以上	府内の いずれかの 情報提供地点における翌日・当日の最高暑さ指数が 33以上
発表時間	前日の 午後2時頃 に発表	前日の 夕方17時頃 または 当日早朝5時頃 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



日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.4」より引用

暑さ指数	警戒レベル	注意点
31以上33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。
28以上31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。
25以上28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。
25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。



体を暑さに慣れさせましょう！（暑熱順化）

しよねつじゅんか

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。体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がり、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あり、暑熱順化の効果には個人差があります。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



サイクリング

目安：1回30分
週3回程度

八尾市ホームページ
「健康づくり関連動画」内の「熱中症にならないためにはどうしたらいいの？」もぜひご覧ください！



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



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こから確認できます。➡



＜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