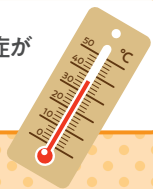


熱中症対策 —正しい知識で身を守ろう—



最近、暑くなってきて熱中症が心配だわ。



熱中症は対策することで予防できるんじゃ。一緒に熱中症について確認していこう！



押さえておきたい！

今回のポイント

- ☑ 熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体内に熱がこもった状態のこと
- ☑ 暑さを避けてこまめな水分補給で熱中症対策
- ☑ 高齢者・乳幼児は体温調節が難しいため、特に熱中症対策を！



▶ 熱中症とは？

熱中症は、**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。主な症状としては、めまいや吐き気・頭痛などがありますが、重症化すると最悪の場合、**死に至る可能性**もあり大変危険です。正しい知識を身につけ、対策や応急処置を行うことで自分自身や周りの人を熱中症から守ることができます。

2022年
熱中症による
救急搬送状況

- 熱中症が原因で救急搬送された方は71,029人
- 2021年と比較し、23,152人増加
- 2008年の調査開始以降、3番目に多く発生

表1 全国における熱中症による救急搬送人員(5月～9月)

2021年	2022年
47,877人	71,029人

前年の
約1.5倍

対 策

熱中症対策のポイントは**暑さを避けてこまめに水分補給**をすることです。汗をかいたときは、**スポーツドリンク**などで**塩分も補給**しましょう。

家庭では

- 扇風機やエアコンで温度を調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水をする
- 室温をこまめに確認
- WBGT値※も参考に

屋外では

- 日傘や帽子を着用
- 日陰の利用、こまめに休憩
- 気温が高い日は、日中の外出をできるだけ控える

マスク着用時は

- 激しい運動は避ける
- のどが渇いていなくてもこまめに水分を補給
- 状況に応じてマスクを外す

※WBGT値：人体と外気との熱収支(熱のやりとり)に着目した指標。

人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温を数値化したもの



応急処置

熱中症が疑われる人を見かけた際は、**自力で水が飲めるか、意識があるか**を確認し、必要があれば救急車を呼びましょう。

詳しくはこちら▶

厚生労働省
熱中症が疑われる人を見かけたら



▶ 高齢者や子どもは特に注意が必要

高齢者や子どもは体温の調節能力が十分に機能しない・発達していないこともあります。
熱中症対策を十分に行い、周りの人が気にかけることが予防に繋がります。



高齢者の熱中症

2022年に熱中症で救急搬送された方の約54%は65歳以上の高齢者です。高齢者は温度に対する感覚が弱くなっているほか、体内の水分量が減少していたり、のどの渇きを感じにくくなったりすることで、熱中症になりやすくなっています。

対策

- ✓ 気温などをはかり、エアコンを活用する
- ✓ 日中は水分を計画的にとる
- ✓ お風呂や就寝前に水分をとる、飲料を近くに置いておく
- ✓ 外出時は体調に配慮する
- ✓ 周りの人が気にかける



子どもの熱中症

子どもは、大人よりも体重に対して体表面積が大きいので、周囲の環境の影響を受けやすく、熱しやすく冷めやすいという体格上の特徴があります。子どもの顔が赤く、大量に汗をかいている場合には深部体温が上昇していることが考えられるため、涼しい場所で休み、水分や塩分を補給するようにしてください。

対策

- ✓ 水分を多めにとる
- ✓ 熱や日差しから守る
- ✓ 地面からの熱に注意する
- ✓ 暑い環境に置き去りにしない
- ✓ 室内外で遊ぶときは、時間を決めて定期的に休憩する
- ✓ 周りの大人が気にかける



Q 室内に居れば熱中症は大丈夫？



A 室内で過ごしていても、熱中症になるリスクがあります。熱中症というと、暑い場所で激しい運動をした場合に起こると考えがちですが、熱中症で救急搬送された方のうち、約40%が住宅（敷地内全ての場所を含む）で発生しています。熱中症により公共の屋内施設から救急搬送された方を合わせると全体の過半数で、室内でも屋外同様に熱中症のリスクがあります。エアコンなどを活用して室温を調整し、こまめな水分補給や塩分補給を心掛けましょう。



600g

とろみ調整食品

とろみ名人 マルチクイック

溶けやすく、べたつきの少ないとろみ剤。様々な飲料に同じ使用量でとろみをつけられます。加熱・冷却不要。

賞味期限：2年



600g

即席お茶ゼリーの素

水分補給の匠

水やお湯に混ぜるだけで簡単にできる、即席お茶ゼリーの素。加熱・冷却不要。

賞味期限：2年



【参考文献】 情報入手日：2023/06/01時点

- 厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」 https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/index.html
- 総務省「令和4年（5月から9月）の熱中症による救急搬送状況」 https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/items/r4/heatstroke_geppou_202205-09.pdf
- 環境省「熱中症予防情報サイト」 <https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness.php>
- 厚生労働省「高齢者のための熱中症対策」 https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/pdf/heatillness_leaflet_senior_2022.pdf
- 一般社団法人日本気象協会「熱中症ゼロへ こんな人は特に注意!」 <https://www.netsuzero.jp/learning>

理由がわかると
納得！



介護・保育現場での感染対策のお悩みを一緒に解決！

サラヤ 福祉ナビ

fukushi.saraya.com

サラヤ 福祉 検索

スマホでも
みやすい

