

熱中症による健康被害を防ぐために ～熱中症は予防が大事です～

● 熱中症を引き起こす主な3要素

下記の条件の重なりが多いほど熱中症のリスクが高まります

1. 環境

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 急に暑くなった

2. からだ

- 乳幼児・高齢者・障がい者
- 持病のある人
- 肥満の人
- 体調の悪い人
- 暑さに慣れていない人

3. 行動

- 激しい運動
- 慣れない運動
- 長時間の屋外作業
- 高温多湿での屋内作業
- 水分補給できない状況



● 熱中症予防のためのポイント

こまめな水分摂取

- のどが渇く前のこまめな水分摂取
- 大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクなどで水分と塩分を同時補給

【注意】カフェインやアルコールなどの利尿作用のある飲み物は、逆に脱水を進めます



涼しい服装

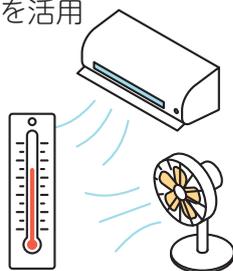
- 風通しのよい服装
- 外出時の帽子・日傘の使用
- 汗を吸収する通気性のよい衣類



暑さを避ける

- 無理な節電をせず、エアコンを活用
- 直射日光を避け、日陰を歩く
- 炎天下や高温多湿での作業や激しい運動を避ける
- 室内の温度・湿度をチェック

【注意】熱中症は室内でも夜でも発生します



日頃からの健康づくり

- 質・量ともに十分な睡眠・バランスのよい食事
- 体調の悪いときは無理をせず、休む
- 短時間の軽い運動で、暑さに慣れる



● 「熱中症特別警戒アラート」等の運用がスタート

【運用期間】令和6年4月24日～令和6年10月23日

！ 熱中症特別警戒アラートとは？

気温が特に著しく高くなり、熱中症による重大な健康被害が生じる恐れがある場合に、環境大臣が発表するものです。

アラート発表時には、不要不急の外出を控えたり、エアコンを適切に使用するなど自発的な熱中症予防行動を積極的におこなってください。また、家族や周囲の方々にも見守りや声かけ等をおこなってください。

参考文献：環境省「熱中症は予防が大切です」