

テーマ「 知って防ごう熱中症 」

県では、県民の「健康寿命の延伸」及び「健康格差の縮小」を目指し、健康づくりに関する取組を推進しています。健康コラムでは、健康に関する正しい情報と新しい情報を発信し、県民の皆様の健康でいきいきした毎日を応援していきます。

熱中症は、最悪の場合死に至ることがありますが、適切な行動により防ぐことができます。いつでも、どこでも、誰でも熱中症になる可能性があります。日々の対策で熱中症を予防し、暑い季節を乗り切りましょう！

【参考】第四次和歌山県健康増進計画における数値目標

今日からチャレンジ!
ベジ増し 減らソル 脱メタボ

	2022年（現状）	2035年（目標）
健康寿命の延伸	男性 72.39年 女性 75.33年	男性 75年 女性 78年
特定健康診査実施率（40～74歳）	48.9%	70%以上
食塩摂取量（20歳以上）	9.5g	7g
野菜摂取量（20歳以上）	252.3g	350g
一日の歩数の平均 （20～64歳）	男性 7,690歩 女性 6,771歩	8,000歩
喫煙率の減少	男性 23.7% 女性 6.4%	男性 18.9% 女性 3.5%

熱中症とは

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、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。

出典：環境省熱中症予防情報サイト

熱中症の症状

重症度			症状
軽症	I 度	熱失神 熱けいれん	顔面蒼白、脱水、吐き気、めまい・立ちくらみ、急性の筋肉痛・こむら返り
	II 度	熱疲労	口の渇き、めまい、頭痛、イライラする、倦怠感
重症	III 度	熱射病	意識がない、けいれん発作、身体が熱い

高齢者や子ども等は特に注意が必要です！



熱中症リスクが高い方がまわりにいる場合は、呼びかけ・声かけや、サポート等を行ってください。

熱中症の予防対策

暑さを避ける！

＜屋内では＞

- ・エアコン等で温度を調節する。
- ・遮光カーテンやすだれ等を利用する。
- ・気温と湿度をこまめに確認する。
- ・暑さ指数 ※（WBGT）も参考にする。

＜屋外では＞

- ・日傘を利用したり、帽子を着用したりする。
- ・天気の良い日は日陰を利用し、こまめに休憩をとる。

＜からだの蓄熱を避けるために＞

- ・吸湿性や速乾性のある通気性のよい衣服を着用する。
- ・保冷剤、氷、冷たいタオル等でからだを冷やす。

※暑さ指数：熱中症が起こる原因となる気温、湿度、気流、輻射（照り返し）をもとに熱中症の危険度を判断する指標

こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分を補給する。

暑さに負けない身体をつくる！

バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な身体をつくる。



特に注意が必要です！！

高温多湿、風が弱い、日差しが強い、急に暑くなった日、閉めきった屋内、エアコンのない部屋等では、熱中症の症状が起こりやすくなります。

熱中症の応急処置

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

↓ はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

↓ はい

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

↓

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

↓ はい

経口補水液などを補給する

※ 経口補水液を一時に大量に飲むと、
ナトリウムの過剰摂取になる可能性も
あります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、
医師に水分の摂取について指示されている
場合は、指示に従ってください。



↓

チェック4 症状がよくなりましたか？

↓ はい

そのまま安静にして十分に
休息を取り、回復したら
帰宅しましょう

いいえ

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応
急処置を始めましょう。呼びか
けへの反応が悪い場合は無理に
水を飲ませてはいけません



↓

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、わきの
下、太もものつけ根を集中的に
冷やしましょう※



↓

医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っ
ている人が付き添って、発症時
の状態を伝えましょう



※スポーツや激しい作業・労働等によって起きる労作性熱中症
の場合は、全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。

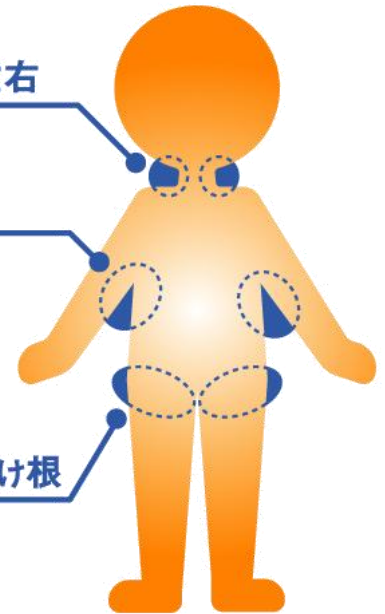
応急処置のポイント

- 1 涼しい場所へ移動する
- 2 衣服を緩め、体を冷やして体温を下げる
- 3 塩分や水分を補給する

首の左右

脇の下

足の付け根



出典：厚生労働省ホームページ

(https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/happen.html)

**「自力で水分がとれない」、「意識がない・意識がおかしい」「症状が改善しない」
このような時は、救急車を呼ぶなど、ただちに医療機関を受診しましょう！！**

熱中症警戒アラート及び熱中症特別警戒アラート

気候変動適応法が改正され、令和6年4月1日からこれまでの熱中症警戒アラートに加えて、熱中症特別警戒アラートの運用が開始されています。

	熱中症警戒アラート	熱中症特別警戒アラート
位置づけ	暑さへの「気づき」を呼びかけるための情報。 熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される際に発表し、国民の熱中症予防行動を効果的に促す。	気温が特に著しく高くなることにより熱中症による人の健康に係る重大な被害が生ずるおそれがある場合に発表。 (全ての人、自助による個人の予防行動の実践に加えて、共助や公助による予防行動の支援) ＜過去に例のない広域的な危険な暑さを想定＞
発表基準	県内のいずれかの暑さ指数情報提供地点における、日最高暑さ指数(WBGT)が33(予測値)に達すると予測される場合	県内において高野山を除く全ての暑さ指数情報提供地点における翌日の日最高暑さ指数(WBGT)が35(予測値)に達すると予測される場合
発表時間	前日午後5時頃及び当日午前5時頃	前日午後2時頃(前日午前10時頃の予測値で判断)

※和歌山県の暑さ指数情報提供地点(11地点)

かつらぎ、友ヶ島、和歌山、高野山、清水、龍神、川辺、栗栖川、新宮、西川、潮岬

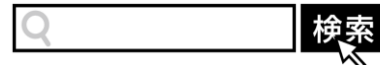
熱中症警戒アラート及び特別警戒アラートの発表状況、暑さ指数の実況と予測については、以下のURLから確認できます。

環境省熱中症予防情報サイト

<https://www.wbgt.env.go.jp/>



「熱中症予防情報サイト」で検索！



アラートの発表状況や暑さ指数に注意し、みんなで熱中症予防のための行動をとりましょう！