

## 医療保健部における熱中症への対応について

## 1 現在の状況

7月18日に日本国内で5年ぶりに最高気温が40度を超え、三重県内でも亀山市で観測史上最高気温(38.3℃)を記録するなど、例年に類を見ないほど気温が高くなっています。

これに伴い、三重県では、熱中症が原因と疑われる死亡事例が7月16日以降、本日(10時30分報告分)までに計6件ありました。また、7月17日以降、熱中症が原因と疑われる救急搬送も連日30名以上報告されるなど、熱中症患者が急増しています。

## 2 現在の対応

医療保健部では、以下により県民の皆さんに対し熱中症への注意喚起を行っています。引き続き、正しい知識による予防と処置を呼びかけていきます。

## (1) 県ホームページにおける注意喚起

県ホームページにおいて、以下の内容を掲載しています。

※当該ページを見ていただきやすくするため、トップページからリンクを設けました。

## 「熱中症に警戒を！」

7月18日に日本国内で5年ぶりに最高気温が40度を超え、三重県内でも亀山市で観測史上最高気温(38.3℃)を記録するなど、例年に類を見ないほど気温が高くなっています。

これに伴い、三重県では、熱中症が原因と疑われる死亡事例が7月16日以降、計5件ありました。また、7月17日以降、熱中症が原因と疑われる救急搬送も連日30名以上報告されるなど、熱中症患者が急増しています。(7月19日現在)

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、体内の水分と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、体内に熱がこもることによって起こります。重症化すると死に至ることもあるので、正しい知識による予防と処置がなによりも大切です。自分自身はもちろん、周囲の方にも気を配り、熱中症の予防を呼びかけ合うことで、熱中症の発生を防ぐことができます。

熱中症をしっかりと予防し、楽しい夏を過ごしましょう。

## 「熱中症は、なによりも予防が大切です」

- ・日頃から体調を整えましょう
- ・帽子や日傘を利用し、通気性の良い涼しい服装を心がけましょう。
- ・飲み物を持ち歩き、こまめな水分補給や、水分と一緒に電解質(塩分)も補給することを心がけましょう。(のどが渴いたと感じる前に水分をとることが必要です)
- ・真夏日等の暑い日は、暑さに慣れていない人は運動を中止するなど、暑いときには無理をしないようにしましょう。
- ・窓を開け、風通しをよくしたり、カーテンやすだれなどで日ざしを防ぎ、室温が上がりにくい環境を整えましょう。
- ・室内や就寝中にも発症するため、扇風機やエアコンを上手に使うことで室内を快適な温度に保ちましょう。(節電への取り組みは無理のない範囲で行いましょう)

※特に、大人に比べて、体内の水分の割合が高い幼児や暑さに対する調整機能が低下している高齢者には、周囲の方の注意が必要です。

## 「こんな症状には注意してください」

- ・立ちくらみ、めまい、吐き気がする
- ・こむら返りがおこる
- ・大量の汗
- ・からだがぐったりして力が入らない
- ・ズキンズキンする頭痛
- ・手足のしびれ

**「体の異状を感じたら」**

- ・日陰やクーラーの効いた部屋など涼しい場所へ移動しましょう。
- ・衣服をゆるめ、楽な姿勢で休みましょう
- ・スポーツドリンクなどを飲み水分と塩分を摂取しましょう
- ・体に濡れタオルをかけるなどして冷やしましょう
- ・「自力で水分がとれない」「気分が悪い」「意識がぼんやりしている」「反応がにぶい」などの場合はすぐに救急車を呼びましょう

**(2) 関係機関における注意喚起**

包括協定を締結している大塚製薬株式会社と制作したポスターを、県内29市町、保健所、小・中・高等学校、特別支援学校に配付し掲示を依頼しています。

**3 今後の対応**

**(1) 県が主催するイベント等における啓発**

県民の方が多く集まるイベントや研修等の挨拶の機会等を活用して、熱中症予防に関する啓発を行います。

**(2) 市町への啓発依頼**

市町に対し、熱中症予防に関して様々な機会をとらえ啓発していただくよう、依頼します。

**(3) 関係機関への啓発依頼**

関係機関(関係団体や多くの県民の方が集まる公共施設等)に対し、熱中症予防に関して様々な機会をとらえ啓発していただくよう、依頼します。(各部局を通じて依頼します。)

平成 30 年 7 月 20 日  
県教育委員会事務局

## 公立小・中学校・幼稚園及び県立学校における熱中症への対応について

### 1 各学校への対応

県教育委員会は各学校に対し、高温時の学校・園行事、体育・スポーツ活動等における熱中症事故の予防について、次の事項に留意することや、本県が作成した「学校管理下における危機管理マニュアル(平成 30 年 5 月改訂・三重県教育委員会)」及び「三重県部活動ガイドライン(平成 30 年 3 月・三重県教育委員会)」などを踏まえ、適切な指導や対応を行うよう通知しました。

(1) 学校・園行事、体育・スポーツ活動等の教育活動を実施するにあたっては、次のことに留意し綿密な指導計画のもと、安全に活動を行う。

①気象庁が発表する情報や環境省熱中症予防情報サイト上の暑さ指数等の情報に十分留意し、気温・湿度などの環境条件に配慮した活動を実施すること。その際、活動の中止や、延期、見直し等柔軟に対応を検討すること。

※ 体育・スポーツ活動については、「熱中症予防運動指針(公益財団法人日本スポーツ協会・三重県部活動ガイドライン掲載)」で「WBGT31℃(乾球温度 35℃)以上では、運動は原則中止」としていることを踏まえ、涼しい時間帯や場所、活動内容を軽度なものにするなど、環境条件に配慮して適切に実施すること。

②活動前、活動中、終了後にこまめに水分や塩分を補給し、休憩を取るとともに、児童生徒等への健康観察など健康管理を徹底すること。

③熱中症の疑いのある症状が見られた場合には、早期に水分・塩分補給、体温の冷却、病院への搬送等、適切な応急手当等を実施すること。

④学校の管理下における熱中症事故は、運動部活動以外の部活動や、屋内での授業中においても発生しており、また、体がまだ暑さに慣れていない時期、それほど高くない気温(25～30℃)でも湿度等その他の条件により発生していることに留意すること。

⑤登下校における熱中症も考えられることから、児童生徒等に対し適切な指導を行うこと。

(2) 夏季休業中は、部活動やキャンプなどの野外における体験活動のほか、児童生徒等のみで活動する機会が増えることから、安全管理のみならず熱中症にも十分注意して行動するよう、児童生徒等へ適切に指導すること。

## 2 学校体育大会等への対応

### (1) 全国高等学校総合体育大会について

平成 30 年度全国高等学校総合体育大会では、仮設空調や仮設テント、ミストシャワー等を設置するとともに、スポンサー提供のスポーツ飲料を無料配布することで、熱中症の予防対策を行います。

また、来場者に対しては、熱中症予防の啓発資料を大会プログラムに掲載するとともに、場内アナウンスにより、水分補給を促します。

さらに、全ての競技会場に医師または看護師を配置し、緊急時にも迅速かつ適切に対応できるよう、大会運営の体制を整えます。

### (2) 三重県中学校総合体育大会について

県中学校体育連盟は、主催者として、①試合中の給水時間の確保 ②水分補給のアナウンス等を指導しています。今回の大会開催にあたっては、特に高温での大会運営が考えられる競技の責任者に対し、熱中症予防についての対応を継続するよう助言しました。(大会開催期間:7月25日(水)から31日(火))

### (3) 第100回全国高等学校野球選手権記念三重大会について

県高等学校野球連盟では、各チームに対して、①十分な睡眠 ②休養 ③こまめな水分補給等を指導しているとともに、観客に対して ①試合中に水分補給のアナウンス ②各球場にウォーターサーバーの設置 など熱中症予防対策を実施しており、大会を無事終了するため、健康面を配慮した大会運営を今後も継続するよう、助言しました。(大会開催期間:7月13日(金)から25日(水))