

熱中症を予防しましょう！

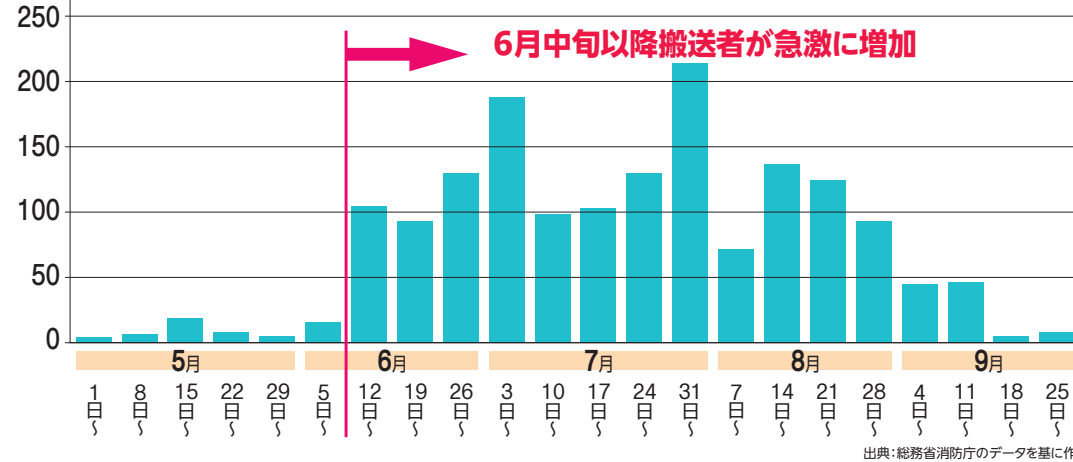
近年、熱中症による救急搬送者が増えています。日頃から体調管理を心掛け、自分自身はもちろん、周囲とも声を掛け合いながら熱中症を予防しましょう。

油断大敵!!

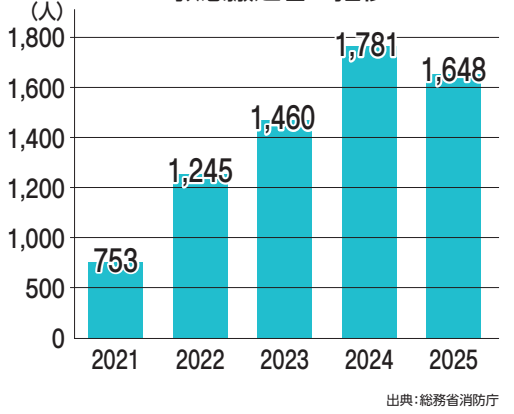


出典：環境省熱中症予防情報サイト（<https://www.wbgt.env.go.jp/>）
環境省熱中症予防行動ポスターを加工して作成

三重県の熱中症による各週の救急搬送状況（令和7年5月～9月）



過去5年間の三重県の熱中症による救急搬送者の推移



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いいます。

体内に熱がこもると・・・

めまい 大量の発汗 筋肉のこむら返り など
さまざまな健康リスクが生じることがあります。



さらに症状が進むと・・・

頭痛 嘔吐 倦怠感 などが起こり、重症の場合は意識障害や死に至ることがあります。



室内や就寝中も注意



熱中症は室内や夜でも発症します。気づかないうちに脱水症状が進んでいる可能性がありますので、こまめに、そして就寝前にも水分を補給しましょう。

予防のためのポイント

熱中症警戒アラートをチェック!

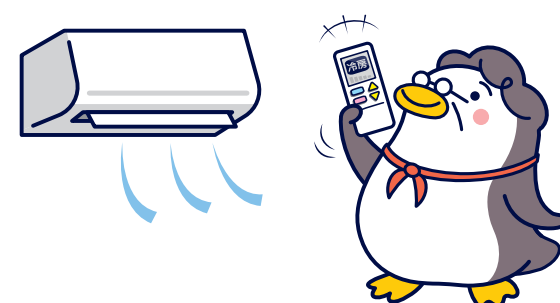


見守り・声がけ!



適切に

エアコンを使おう!



こまめに

水分・塩分を補給!



出典：環境省熱中症予防情報サイト（<https://www.wbgt.env.go.jp/>）
環境省熱中症予防行動ポスターを加工して作成

熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラートについて

熱中症警戒アラート

熱中症の危険性に対する「気づき」を促すことを目的として発表される情報です。発表されている日は、涼しい環境で過ごし、こまめな休憩や水分・塩分補給をしましょう。



熱中症特別警戒アラート



暑さを避けることがイチバン!!

過去に例のない危険な暑さが予測され、人の健康にかかる重大な被害が生じるおそれがある場合に発表されます。また、クーリングシェルターが開放されます。屋内では、エアコン等を適切に使用し、涼しい環境で過ごし、こまめな休憩や水分・塩分補給など熱中症を予防するための行動を徹底しましょう。



指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）とは

危険な暑さから避難できる場所として市町村長が指定した施設であり、熱中症特別警戒アラートの発表期間中、一般に開放されます。自宅にエアコンがある場合等、涼しい環境が確保できる際には、クーリングシェルターへの移動は必須ではありません。



クーリングシェルターマーク



熱中症が疑われる人を見かけたら

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車（119番）を呼んでください!

- 日陰やクーラーの効いた部屋など、涼しい場所へ避難
- 衣服をゆるめ、からだ（首の周り、脇の下、足の付け根など）を冷やす
- 水分・塩分、経口補水液※などを補給

※経口補水液・・・脱水時に体内から失われた水と電解質を素早く吸収できる飲み物



高齢者や子どもの見守り・声がけ

高齢者や子どもは、体調の変化に気づきにくい傾向にあります。周囲の方がこまめに声を掛け、様子を見守ることが大切です。

「暑熱順化※」で暑さに備えましょう

体が暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。梅雨の時期は、暑熱順化ができていない可能性が高いため、熱中症に注意が必要です。

※暑熱順化・・・体が暑さに慣れること

今からできる 暑熱順化のすすめ

日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。個人差もありますが暑熱順化には、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から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。



ウォーキング
運動目安
30分



入浴

（シャワーだけでなく、湯船に入るもの）



適度な運動
（筋トレやストレッチなど）
運動目安
30分



サイクリング
運動目安
30分

※上記はあくまで目安となります。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。運動時は水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意してください。

無理のない範囲で、普段の生活の中で少しずつ暑さに慣れることが大切です。