

熱中症は、適切な対策をとることで予防が可能です。環境省では、国民の熱中症予防行動を効果的に促すために「熱中症警戒アラート」の発信を開始しました。熱中症対策の1つとして「熱中症警戒アラート」を活用し、また毎日の生活の中や、職場に於いても、正しい熱中症予防の知識を身につけて取り組み、楽しい夏を過ごしましょう。

「環境省熱中症予防情報サイト」

(PC) <https://www.wbgt.env.go.jp/>
(スマートフォン) <https://www.wbgt.env.go.jp/sp/>

熱中症 4つの要注意ポイント

1. 環境要因: 急に暑くなった、梅雨明けなどは要注意

気温が高い日、日差しが強い、急に暑くなった、梅雨明け、湿度が高く蒸し暑い日、締め切った室内、熱波の襲来、風がない・弱い、エアコンのない部屋 など



2. 身体要因: 体調が少しでも悪い時は、無理をせず静養

高齢者や乳幼児、肥満の人、下痢やインフルエンザなどでの脱水症状の人、生活習慣病や精神疾患といった持病を持っている人、暑さに慣れていない人、二日酔い、寝不足、疲労蓄積などの体調不良の時など

3. 行動要因: 特にスポーツ活動中や長時間の屋外作業時は要注意!

激しい活動や運動、慣れない運動など、体内で著しい熱が産生された時、長時間の屋外作業、水分補給できない状況 など

4. 場所要因: 室内外問わず、高温多湿な日は要注意!

工事現場、体育館、運動場、お風呂、西日の当たる部屋、気密性の高いビルやマンションの最上階 など

熱中症対策 日々心掛けたいポイント

1. こまめな水分補給

喉が渇いたときには、既に体内では脱水が始まっているといわれています。日頃から、意識的にこまめな水分摂取を心掛けましょう。少量ずつ、こまめな水分補給が大切なポイントです。お水か麦茶、ノンカフェインのハーブティ、デカフェなどの飲料がお勧めです。カフェインを含む飲料やアルコールは尿量を増やし、体内の水分の排泄を促進してしまう作用がありますので要注意です。

2. 暑さを避ける

外出の際は日傘や帽子を活用したり、日陰を歩く、涼しい通路を選択するなどを心掛けましょう。また、こまめな休息をとり、少しでも体調がおかしいな?と思ったら、早めに涼しい場所へ移動し、水分を補給し、しっかり休息をとることが大切です。高層階、陽当たりが良い、西日が当たるなどの部屋では、直射日光を遮る工夫をして風通しを良くすることを心掛けましょう。(簾、ブラインド、緑・遮光カーテン、日射遮断フィルムなどの活用。)

3. 換気

エアコンの使用中でも、エアコンを止めずにこまめな換気をお勧めします。窓やドアなど、2カ所を開ける、または扇風機や換気扇を併用することもポイントです。換気後はこまめに室内の温度をチェックし、状況を見ながらエアコンの温度設定を調整しましょう。



4. 服装の工夫

最近は通気性が良い吸汗・速乾素材や、涼感スーツ、UV 効果など、様々な機能のある洋品が出回っています。また、体内に熱をこもらないように工夫としては、保冷材や冷たいタイルなどを首にかけて涼んだり、日傘や帽子などを活用し熱を遮断して体を冷やす工夫を取り入れましょう。