



「危険な暑さ」から命を守る！

熱中症対策



暑すぎる日本、最高気温 40℃以上は「酷暑日」に！

気象庁では、「猛暑日(35℃以上)」だけでは伝えきれない危険な暑さを示すために、新たに最高気温 40℃以上の日を「酷暑日(こくしょび)」と正式に決めました。命に関わる酷暑から身を守るため、今日からできる対策についてご紹介します。

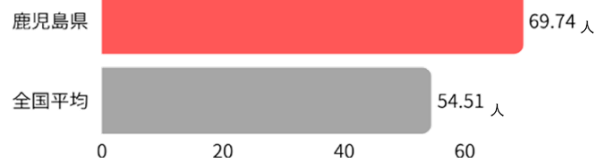


鹿児島は『暑さに強い』って本当？

総務省消防庁のデータ(直近 5 年平均)で、人口 10 万人あたりの熱中症救急搬送率は
鹿児島県: 69.74 人 (全国ワースト 1 位)で
全国平均: 54.51 人 を大きく上回る結果に！



人口10万人あたりの熱中症搬送率 (5年平均)



「暑さに慣れているから」「もうすぐ涼しくなるから」という油断は大敵です。近年は暑い期間が長く、9 月以降も厳しい残暑が続いています。

熱中症を引き起こす 3 つの要因

環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風が弱い、締め切った室内

屋内でも発生

秋にも起こる

からだ

- ・高齢者、乳幼児、肥満
- ・持病がある
- ・低栄養状態
- ・体調不良(寝不足・二日酔い等)
- ・脱水状態(下痢等)

行動

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・長時間の野外作業
- ・水分補給をしにくい状況

特に“高齢者”は熱中症に注意！ ～加齢とともに「からだ」に変化が～

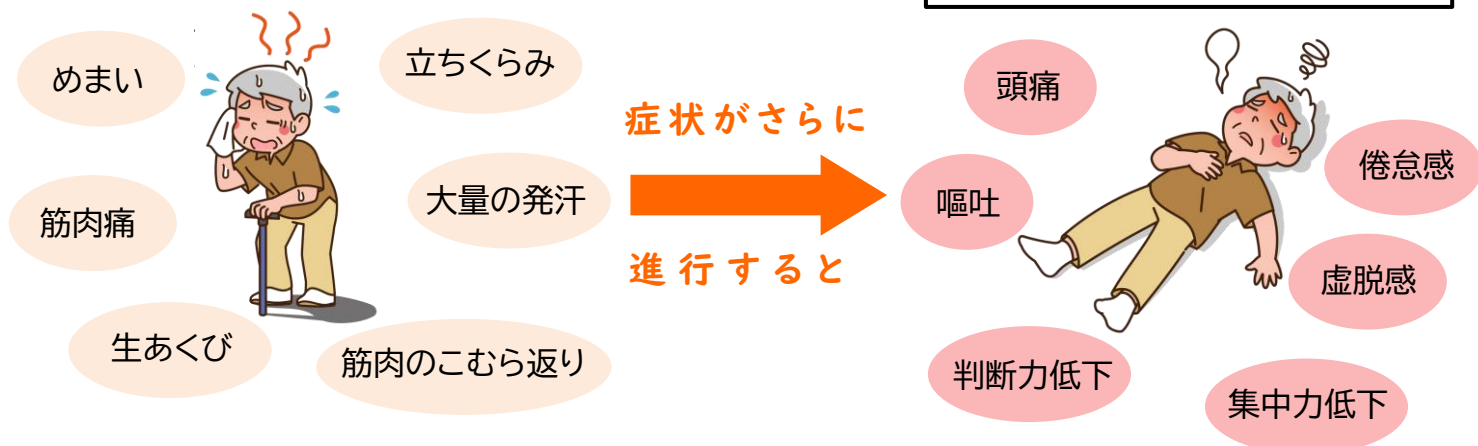
- ・体内水分量の低下
- ・暑さやのどの渇きに気付きにくい
- ・体温調整機能の低下

→これらにより、さらに熱中症のリスクが高まります

実際に、鹿児島県内での熱中症救急搬送の 7 割以上を高齢者の方々が占めている現状です

熱中症でよくみられる症状

応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう



暑さに備えよう☆暑熱順化

暑熱順化による体の変化 : 暑熱順化とは、体が暑さに慣れること

【暑熱順化できていないと】
発汗が少ない、体温が上がりやすい
熱中症になりやすい状態



【暑熱順化できていると】
発汗が多い、体温が上がりにくい
熱中症になりにくい状態



暑熱順化トレーニング

日常生活の中において無理のない範囲で汗をかき、2週間ほどかけて暑さに体を慣らす。
暑くなる前から余裕をもって暑さに備えましょう。

歩く・走る

(帰宅時に一駅分歩くのもOK)

歩く目安
30分

走る目安
15分

頻度目安
週5回



適度な運動

(筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの)

運動目安
30分

頻度目安
週5回～毎日



入浴・サウナ

(お風呂はシャワーだけでなく、湯船につかる)

頻度目安
2日に1回



※厚生労働省「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」を基に改変

予防のためのポイント

暑さの負担を減らす環境づくり

エアコンを上手に活用しよう

室内環境の調整



衣服を工夫



冷却グッズを活用



日差しをよける



体の水分をしっかり守る

①食事をきちんと摂りましょう

1日3回の食事
約1,000mlの水分がとれます
※朝食を食べない方は要注意

“夏野菜”は、水分とカリウムが豊富で、
体の内側から暑さ対策に役立ちます

②こまめに水分補給をしましょう

普段の生活での水分補給の
目安は『1日1,200ml』
(コップ1杯程度を1日8回)

・喉が渇く前に『こまめな水分補給』
・飲む時間を決めて、習慣化!



食事以外で
1,200ml

食事で
1,000ml

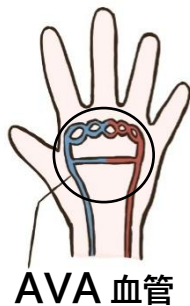


手のひら冷却

AVA血管

手のひらの静脈と動脈を結ぶ血管で、体温調節の役割を持つ。
体温が上がると一度に多くの血液が流れ、熱を逃がす。

この血管を冷やすと、
深部体温を冷やすことができる!!



AVA 血管

冷却方法

◎15 秒ほど流水で冷やす

◎洗面器などに水を張り、
5 分ほどつける

◎15℃前後の水が入った
ペットボトルを 15 分ほど握る

注意:氷水や保冷剤など冷たすぎるものは
血管を収縮させ逆効果!



脱水状態のセルフチェック

<尿の色でセルフチェック>

①

いい感じです 🍌

②

問題はないですが、水分補給を

③

1 時間以内に水分補給を!

④

今すぐ水分補給!

⑤

※この色より濃い、あるいは赤/茶色が
混ざっている時は脱水以外の問題あり

身体の水分量が不足

<皮膚をつまみ上げてチェック>



手の甲の皮膚を
つまみ上げて放し

もとに戻るのに

2 秒以上

→脱水の可能性

高齢者で確認しやすい



熱中症が疑われる人をみかけたら…

①涼しい場所へ移動する



涼しい室内



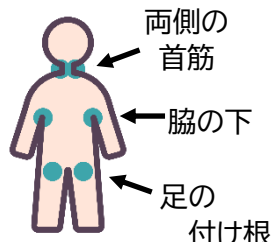
エアコンが
効いた車内



風通しのよい
日陰

②服をゆるめ、体を冷やす

冷やすポイント



・大きな血管を冷やそう



・皮膚に水をかけて、うちわなどで
あおぐのも OK!

③水分や塩分を補給する

冷たい水を持たせて、
自分で飲んでもらう



冷たい飲み物は、
胃の表面から体の熱を奪います。

大量に汗をかいている場合には…



・意識がない場合は、直ちに救急車を呼びましょう

・自力で水分が摂れない場合は、点滴での水分補給が必要です。速やかに医療機関へ搬送しましょう

「熱中症警戒アラート」・「熱中症特別警戒アラート」を 活用しよう!

	熱中症警戒アラート	熱中症特別警戒アラート
基準	WBGT33 以上が予測される時 (WBGT=暑さ指数)	都道府県内の全ての地点で、 WBGT35 以上と予測される時
危険度	熱中症の危険性が極めて高い場合	熱中症による重大な健康被害が生じ、 命に関わる、過去に例のない危険な暑さ

アラートの配信媒体



環境省 LINE アプリ

友だち追加すると、熱中症アラート
や暑さ指数の情報が届きます

アカウント名: 環境省
LINE ID : @kankyo_jpn

アラート発表時は、普段の対策に加えて徹底した予防行動を!



外出はできるだけ控え、
暑さを避けましょう

- ◎熱中症を予防するためには、
暑さを避けることが最も重要!
- ◎不要不急の外出は、できるだけ避ける



外での運動は、
原則、中止・延期しましょう

- ◎屋外やエアコン等が設置されていない
屋内での運動は、原則、中止・延期しましょう



熱中症のリスクが高い方に
声かけしましょう

- ◎夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分・
塩分補給を行うよう、声をかけましょう
- ◎高齢者、こどもなどは特に要注意!



クーリングシェルターを
活用しよう

- ◎クーリングシェルターは、市町村長が指定
する危険な暑さから避難できる施設で、
特別警戒アラート時に一般に開放されます
※涼しい環境が確保できる際には、必須ではありません



編集

県民健康プラザ健康増進センター

〒893-0013 鹿屋市札元1丁目8番7号

TEL 0994-52-0052

FAX 0994-40-2355

<http://www.kenpura.com>

開館時間: 平日(火~土) 9:00~21:00

日・休日 9:00~19:00

休館日: 毎週月曜日(休日の場合はその次の平日)

年末年始(12月29日~1月3日)

