

熱中症を予防して元気な夏を!

熱中症とは?

熱中症とは、温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。

昨年、本市で救急搬送された熱中症の約7割は屋内で発生しました。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

子どもや高齢者の方は重症になりやすいので、特に注意が必要です。

子どもの特徴

地面の照り返しにより、高い温度にさらされやすい



汗腺などが十分に発達していない

体温調節機能が十分に発達していないため、熱中症にかかりやすい

高齢者の特徴

汗をかきにくい



暑さを感じにくい

のどの渇きを感じにくい

体温を下げるための体の反応が弱くなっており、自覚がないのに熱中症になる危険がある

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装で、日よけ対策も!
- ・室温28℃を目安にエアコンや扇風機を使いましょう
- ・暑さ指数（WBGT）を確認し、行動しましょう



2 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇いたと感じたら必ず水分補給!
- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養
- ・無理をせず、適度に休憩を!

5 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを!
- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

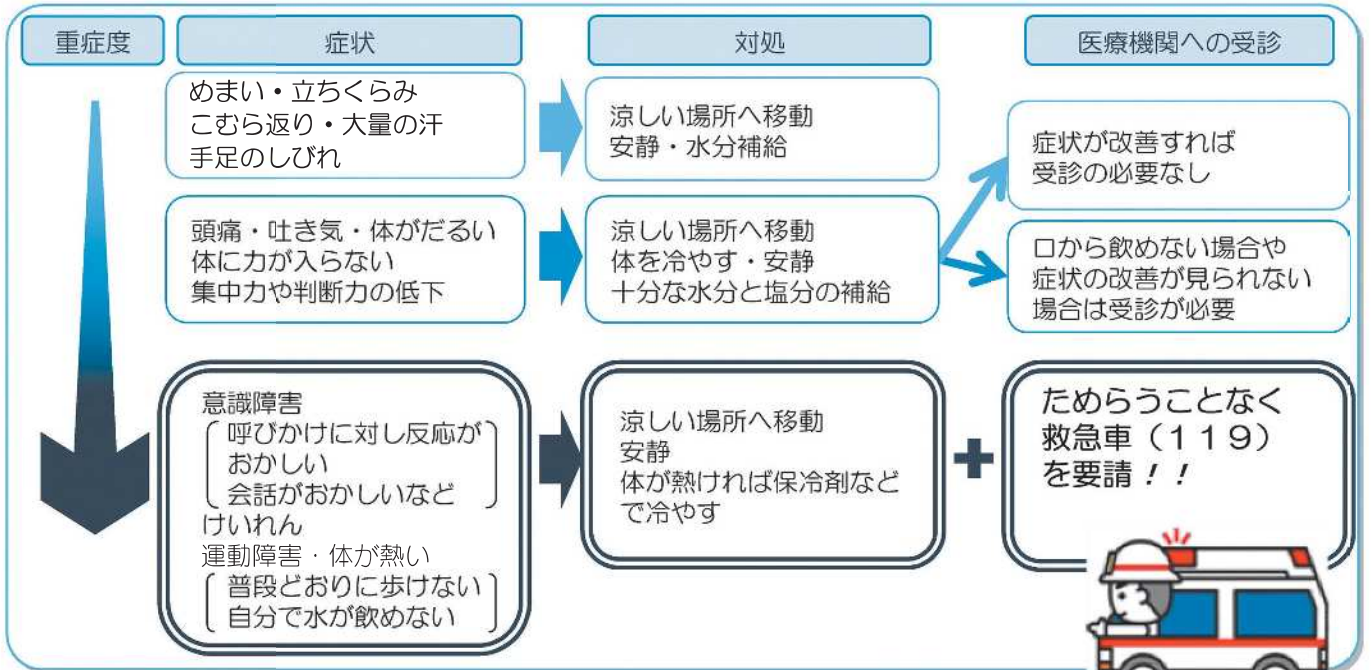
+ 熱中症の応急手当 +

- + 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- + エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす



汗をかく運動や作業の間には水分と電解質を補給しましょう。
 経口補水液は薬局で販売していますが、家庭でも作ることができます。
 <経口補水液の材料>
 水：500ml に 塩 1.5g (小さじ 1/4)、砂糖 20g (大さじ 2 と 1/5)、レモン果汁少々

熱中症の分類と対処方法



環境省熱中症予防情報サイト
 全国約840ヶ所の暑さ指数の予測値・実況値

(PC) <http://www.wbgt.env.go.jp/>
 (携帯電話) <http://www.wbgt.env.go.jp/kt/>
 (スマートフォン) <http://www.wbgt.env.go.jp/sp/>



このサイトでは、北九州市（八幡）の暑さ指数を確認できます。
 このほか、熱中症関連情報や、「暑さ指数」及び「熱中症警戒アラート」の自動配信サービス等も紹介されています。

総務省熱中症対策資料、環境省・厚生労働省熱中症予防資料を参考に北九州市で作成

【お問い合わせ先】

- 北九州市保健福祉局健康推進課 TEL582-2018
- 北九州市消防局救急課 TEL582-3820
- 北九州市環境局グリーン成長推進課 TEL582-2286
- 北九州市印刷物登録番号 第 2211021D 号

気を付けて！熱中症対策！



こんな場面では、 マスクの着用は必要ありません

ウイルス
感染対策は
忘れずに！



- 屋外**
- ・ 他人との距離が2m以上
 - ・ 距離が確保できなくても会話をほとんど行わない
 - ・ ランニングや散歩
 - ・ 徒歩や自転車での通勤・通学
- 屋内**
- ・ 他人との距離が2m以上で会話をほとんど行わない

…………… (マスク着用時は) ……………



激しい運動は避けましょう

のどが潤いていなくても
こまめに水分補給をしましょう



気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう