



異常気象が始まる

今年の夏をどう乗り切るか！



夏を健康に過ごすためには意識的に行動することが大切です。日々の衣食住を整え、身の回りの環境に注意を払い、工夫して暑さを乗り切りましょう。環境省の発表によると、温暖化がこのまま進むと、2100年には気温が4.8℃上昇し40℃の酷暑が続き、熱中症で1万5千人を超える死者が出るとのことです。熱中症を知り対策しましょう。

熱中症とは

熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性があります。

熱中症の要因

- 環境—気温の高さ、湿度の高さ、風の弱さ
- 身体—体調不良、高齢者、乳幼児
- 行動—激しい運動、慣れない運動、長時間屋外作業



暑さ指数（WBGT）とはなに？

人間の熱バランスに影響の大きい気温・湿度・輻射熱^{ふくしゃねつ}の3つを取り入れた指標です。湿球温度の占める割合が大きいのは、湿度が高い場所では汗が蒸発できず、熱中症になりやすくなるからです。数値が28を超えると厳重警戒で、熱中症患者が増加します。熱中症アラートに注意をしてください。

WBGT = 1 : 7 : 2
乾球温度 : 湿球温度 : 黒球温度

救急搬送の発生場所

- 1 住居（敷地内すべての場所） 39.5%
 - 2 道路（一般道、歩道、高速道） 16.6%
- 意外と、住居が一番です。対策が十分でなかったことや注意を怠ったことによります。

搬送された人の年齢割合

- 1 高齢者（65才以上） 54.5%
- 2 成人（18才以上65才未満） 33.9%

熱中症の症状

以下のようなサインがあったときは、応急処置を行い、場合によっては救急車を呼ぶなどしてください。

- めまいや顔のほてり
- 体のだるさや吐き気
- 汗のかきかたがおかしい
- 体温が高い、皮ふの異常
- 呼びかけに反応しない
- まっすぐ歩けない
- 水分補給ができない
- 筋肉痛や筋肉けいれん

応急処置

- 涼しい場所に移動させましょう
クーラーが効いた室内や車内また風通りの良い日陰へ
- 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう
氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やします
皮ふに水をかけてうちわなどであおぐのも良いでしょう
- 塩分や水分を補給しましょう
おう吐がある場合には無理をして飲ませないで状況を調整しましょう

熱中症の予防

- 日常的に適度な運動を行い、適切な食事をとり、十分な睡眠をとるようにしましょう。
- 水分をこまめにとろう
- 塩分をほどよく取ろう
- 睡眠環境を快適に保とう
- 適切な食事で丈夫な体をつくろう
- 外出時飲物を持ち歩こう
- 休憩をこまめに日陰で取ろう

暑さに対する工夫

- 自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にしてしよう。
- 気温と湿度を気にする習慣をつけよう
- エアコンを適切に使い、涼しく使用
- 窓にカーテン、すだれをかけ直射日光を避けよう
- 室内でも、衣服を工夫しよう
- 外出時、熱や日差しから身を守ろう
- お互いに、周りの人を気かけよう

**自力で水が飲めない、
応答がおかしい時は、
ためらわず救急車を
呼びましょう！**



※ クーリングシェルターとは？

「エアコンが入っている」「座って休憩ができる」など、熱中症予防を目的とした休憩所のことです。特別警戒アラートが発令されると、鶴瀬西交流センターも指定施設となります。



熱中症予防指針

乾球温度	湿球温度	暑さ指数	警戒の種類	生活活動目安	運動目安	注意事項
35	27	31	危険 特別警戒アラート	人の健康に重大な被害が生じる恐れがある、過去に前例のない広域的な危険な暑さが想定される場合に発信される	原則中止	全ての人が熱中症対策を徹底する 運動、外出、イベント等を中止する 一般のエアコンのきいた施設に入るか ※「クーリングシェルター」を利用する 高齢者においては 安静状態でも発生する危険性が大きい 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する
31	24	28	厳重警戒	全ての生活活動でおこる危険性	激しい運動は中止	外出時は炎天下を避け、 室内では室温の上昇に注意する
28	21	25	警戒	中程度以上の生活活動でおこる危険性	積極的に休憩	激しい作業をする際は、体温を下げる工夫をして 定期的に十分に休憩を取り入れる
24	18	21	注意	強い生活活動でおこる危険性	積極的に水分補給	一般的には危険性が少ないが 激しい運動や重労働時には発生する危険性がある
21	15	18	ほぼ安全	普通の生活活動で危険性回避	適宜水分補給	生活習慣として WBGT、乾球温度、湿球温度に関心を持つこと