

危険な暑さです！ 「熱中症」に気をつけてください！！

梅雨に入ったと思ったら一気に気温と湿度が上昇して、身体が適応出来ない状態です。6月の猛暑です。高湿度です。

水分補給、睡眠をとる、食事をとるなどの予防をして大丈夫と安心せず、夏に向かい油断せず熱中症になる危機管理が必要です。



熱中症警戒アラートの発表タイミングは5時・17時

熱中症警戒アラートは熱中症の危険がきわめて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外での運動は原則禁止、中止・延期が推奨されます。外出も控えましょう。年々暑さが厳しくなっています。
2024年からは、**熱中症特別警戒アラート**が新たに創設されました。

熱中症の予防方法「体・行動」



1 日に飲料で摂取すべき飲料水（食事等に含まれる水分を除く）
1. 2ℓ。ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに見合った水分と塩分を取る必要があります。そのため、食事を抜いたりしないようにしましょう。「のどがかわいた」と感じたときには、すでに体内から予想以上に水分が失われています。のどがかわく前に水分補給をしましょう。がぶ飲みではなくこまめに水分をとる。（塩分やミネラルも、糖分も補給）

*運動時は、30分に1回は休憩する

*吸水・通気性の良い服

*すぐに利用できる休憩場所の確保

*体調が悪い時は無理せず休む



←こまめなWBGTのチェック 熱中症の予防方法「環境」

WBGT	熱中症予防・運動指針	
31℃以上	運動は原則中止	特別な場合以外は運動を中止する（子供の場合は特に）
28～31℃	厳重警戒 （激しい運動は中止）	熱中症の危険性が高いので体温が上昇しやすい激しい運動は避ける
25～28℃	警戒 （積極的に休憩）	熱中症の危険性が増すので積極的に休息をとり水分・塩分補給をする
21～25℃	注意 （積極的に水分補給）	熱中症による死亡事故が起こる可能性あり、熱中症の兆候に注意する

水分補給だけではなく、炎天下での長時間外出や運動や仕事の時は休憩時間を取ることそして、エアコンなどで身体全体を冷やす事が大切です。



脱水症の症状

軽度	のどの渇き
↓	強い渇き ぼんやりする
↓	食欲がない
↓	皮膚が赤くなる イライラする
↓	体温が上がる
↓	強い疲れ 尿が少なくなる 濃くなる
↓	頭痛 ぐったりする
↓	ふらふらする けいれん
重度	尿が出ない 最悪の場合死の危険も

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。

軽度の脱水症が熱中症の始まりになる場合もあります。

「なんだかおかしいな」と感じた経口補水液などで早めの対応をしましょう。



熱中症重症度4つの分類（日本救急医学会2024年7月下旬 9年ぶりに改訂）

重症度	主な症状	応急手当
I 度	意識障害を認めない *めまい*立ちくらみ*生あくび*大量の発汗 *こむら返り（脚・腹筋・上肢）*筋肉痛	衣服を緩め脚を高くして寝かせる。経口補水液などで水分補給。つった筋肉ストレッチ
II 度	意識障害を認める（集中力・判断力の低下） *頭痛 *嘔吐*下痢 *倦怠感*虚脱感	救急搬送または医療機関へ搬送 PassiCoolingで不十分ならActiveCooling
III 度	下の3つのうち、いずれかを含む ①中枢神経症状（意識障害・けいれん・歩行不安定） ②肝・腎機能障害 肝機能障害（黄だん・皮膚のかゆみ・吐き気） 腎機能障害（吐き気・手足顔のむくみ尿量減少） ③血液凝固異常（内出血による腹痛や筋肉痛・意識障害） 臓器不全による呼吸困難・黄だん ショック状態による血圧低下	救急搬送（入院治療が必要）ActiveCoolingの全身冷却により一刻も早く深部体（救急車が到着するまで継続）
IV 度	深部体温40.0℃以上	救急搬送
qIV 度	表面体温40.0℃以上	救急搬送

