



健康だより

熱中症に注意を!!

引用:厚生労働省「熱中症の予防についてのリーフレット」

参考:環境省 熱中症予防情報サイト

総務省消防庁 熱中症情報

総務省消防庁の発表(5月末速報)では、長崎県での熱中症による救急搬送者は昨年の2倍となっています。また、日本気象協会は、2023年の7月と8月の気温は平年並みか高く、猛暑日の頻度が増える可能性があり、厳しい暑さになると予想しています。これからの季節、熱中症にはくれぐれもご注意ください。

熱中症の症状

熱中症とは、温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分(Na)などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、様々な症状を起こす病気です。



熱中症が疑われる人を見かけたら (応急処置)

エアコンが効いた室内
涼しい場所へ避難



水分、塩分、
経口補水液などの補給



衣服をゆるめ
からだを冷やす
(首、股、わきの下)

自力で水が飲めない、
応答がおかしい、意識がない時は
ためらわず救急車を



暑さ指数 (WBGT) を活用して予防を

「暑さ指数 (WBGT)」は熱中症を予防することを目的として、①湿度、②日射、③輻射など周辺の熱環境を取り入れた指標です。
指数が「28」を超えると熱中症患者発生率が急増します!!

暑さ指数のチェックは↓
<https://www.wbgt.env.go.jp>

熱中症警戒アラート

熱中症の危険性が極めて高く(暑さ指数33以上)になると予想される日の前日の夕方17時、または当日の朝5時に都道府県ごとに発表されます。

熱中症警戒アラートメール配信は↓
<https://plus.sugumail.com/usr/env/home>

熱中症警戒アラートが発令された日の行動ポイント

不要不急の
外出は避ける

昼夜問わず
冷房器具の使用

家族や身の回りの人同士
熱中症注意のお声掛け

のどが渇く前には
こまめな水分補給

冷房器具が設置されてい
ない屋内や屋外での運動
は原則中止または延期