

## ご存知ですか？熱中症予防対策

### 熱中症とは・・・

熱中症は、高温の環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能がうまく働かず、体温が著しく上昇するなどして発症する障害の総称です。

熱中症が疑われる症状は、めまい、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、大量の発汗などです。

熱中症は、放っておくと死に至ることがありますが、予防法を知っていれば、防ぐことができます。

### 熱中症の発生状況

消防庁によれば、全国で熱中症による平成22年度夏期3ヶ月間の救急搬送件数は53,843人、搬送時に亡くなった方は167人に上ると報告されています。

今年度の夏も平年より暑くなるといわれておりますので、熱中症に対する注意が必要です。

### 暑さ指数を用いた熱中症予防

暑さ指数とは、日照時間・湿度等の数値データを用いて算出された値です。

気象庁による気温の予報等も参考にするとともに、ご自分の体調などに十分注意して適切な行動をお取り下さい。

京都:現在の暑さ指数

舞鶴:現在の暑さ指数

今後の暑さ指数予報(京都・舞鶴)

日本体育協会 熱中症予防のための運動指針(1994)より

気温 (参 考)	WBGT T温度	熱中症予防のための運動指針	
35度 以上	31度 以上	運動は 原則中 止	WBGT温度が31度以上では、皮膚温より気温の方が高くなる。特別の場合以外は運動は中止する。
31～ 35度	28～ 31度	嚴重警 戒	熱中症の危険が高いので激しい運動や持久走など熱負担の大きい運動は避ける。運動する場合には積極的に休息をとり水分補給を行う。 体力低いもの、暑さに慣れていないものは運動中止。
28～ 31度	25～ 28度	警戒	熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり、水分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24～ 28度	21～ 25度	注意	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに運動の合間に積極的に水を飲むようにする。
24度ま で	21度 まで	ほぼ安 全	通常は熱中症の危険性は小さいが、適宜水分の補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

## 予防方法

---

- 外出の際は、日傘や帽子を着用する、日陰を利用するなどにより暑さを避けましょう。
- こまめに水分・塩分を補給しましょう。

特に高齢の方、小さなお子さんは次のことにも十分注意しましょう。

## 高齢の方の注意点

---

室内にいる場合でも、熱中症になることがあります。高齢の方は温度に対する感覚が弱くなるために、暑さや体の水分不足を自覚しにくいこと、体の熱を放散しにくいことから、のどが渴かなくても水分補給したり、扇風機やクーラーを使って温度調整することなどが大切です。

熱中症の予防や重症化の防止のためには、周囲の方々が協力して、独り暮らしの高齢の方を注意深く見守るなど、周りの方々も気にとめていただくことが重要です。

## 小さなお子さんの注意点

---

小さなお子さんは体温調節機能が十分発達していないため、熱中症にかかる危険は大人より高くなります。

また、身長が低い(地面に近い)ため、特に晴れた日の外出は、大人が暑いと感じる以上に暑い環境にいることになり、いっそうの注意が必要です。

お子さんの健康観察を十分行い、服装選びに注意し、日頃から適度な外遊びで暑さに慣れさせましょう。

## 詳しい情報は・・・

---

[環境省 熱中症情報](#)

[環境省 暑さ指数情報](#)

[環境省「熱中症環境保健マニュアル」\(2011年5月改訂版\)](#)

[国立環境研究所 熱中症患者速報](#)

[総務省消防庁 熱中症情報](#)

[厚生労働省 健康のため水を飲もう運動](#)

[厚生労働省 職場における労働衛生対策](#)

[農林水産省 農作業中における熱中症による事故防止の指導の徹底について](#)

[気象庁 熱中症に注意](#)

[気象庁 異常天候早期警戒情報](#)

## メニュー

---

- [京都府の感染症情報](#)
- [感染症緊急情報](#)
- [新型インフルエンザにご注意ください](#)
- [新型インフルエンザ対策\(計画、医療版マニュアル等\)](#)
- [季節性インフルエンザ予防](#)

- [B型及びC型ウイルス性肝炎](#)
- [肝炎治療に対する医療費助成について](#)
- [肝疾患専門医療機関リスト](#)
- [結核予防対策](#)
- [HIV・エイズ情報](#)
- [男性同性愛者等向け性感染症相談室](#)
- [麻しん情報](#)
- [風しん情報](#)
- [熱中症予防情報](#)
- [原爆被害者の「在宅被爆者に対する手当ての支給」](#)
- [原子爆弾被爆者二世健康診断の実施について](#)

**健康対策課**

電話:075-414-4742

ファックス:075-431-3970

Eメール:[kentai@pref.kyoto.lg.jp](mailto:kentai@pref.kyoto.lg.jp)

---