

熱中症にご注意ください

1. 熱中症とは？

<熱中症の症状>

- 初期症状として、めまいや立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のけいれんや痛み(こむらがり)が現れます。また、症状が進むと、吐き気や嘔吐、力が入らないなどの症状が現れます。
- さらに重症になると、意識障害や全身のけいれん(ひきつけ)を起こしたり、体温が著しく上昇し、最悪の場合は死亡する可能性もあります。

<熱中症の原因>

- 体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能が破たんするなどして発症します。
- 高温、多湿、風が弱い、輻射源(熱を発生するもの)があるなどの環境では、体から熱が逃げにくく、汗をかきにくくなるため、熱中症が発生しやすくなります。

熱中症の病態と重症度分類

	症状	重症度	治療	臨床症状からの分類	
軽症 (応急処置と見守り)	めまい、立ちくらみ、生あくび 大量の発汗 筋肉痛、筋肉の硬直(こむら返り) 意識障害を認めない(JCS=0)		通常は現場で対応可能 →冷所での安静、 体表冷却、経口的 に水分とNaの補給	熱けいれん 熱失神	軽症の症状が徐々に改善している場合のみ、現場の応急処置と見守りでOK
中等症 (医療機関へ)	頭痛、嘔吐、 倦怠感、虚脱感、 集中力や判断力の低下 (JCS≤1)		医療機関での診察が必要→体温管理、 安静、十分な水分とNaの補給(経口摂取が困難なときには点滴にて)	熱疲労	中等症の症状が現れたり、軽症にすぐに改善が見られない場合、すぐ病院へ搬送(周囲の人が判断)
重症 (入院加療)	下記の3つのうちいずれかを含む (C)中枢神経症状(意識障害 JCS≥2、小脳症状、痙攣発作) (H/K)肝・腎機能障害(入院経過観察、入院加療が必要な程度の肝または腎障害) (D)血液凝固異常(急性期DIC診断基準(日本救急医学会)にてDICと診断)⇒Ⅲ度の中でも重症型		入院加療(場合により集中治療)が必要 →体温管理 (体表冷却に加え体内冷却、血管内冷却などを追加) 呼吸、循環管理 DIC治療	熱射病	重症かどうかは救急隊員や病院到着後の診察・検査により診断される

(「熱中症環境保健マニュアル 2022」20 頁より)

2. 熱中症は予防が大切

熱中症は生命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。
「暑さを避ける」、「こまめな水分補給」などの熱中症予防行動を実践してください。

▼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
- 暑い日や時間帯は無理な外出をしない
- 涼しい服装にする
- 急に暑くなった日等は特に注意する

▼こまめに水分補給をしましょう

- 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

▼暑さに備えた体作りをしましょう

- 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

▼体力や体調を考慮して活動しましょう ※熱中症は、環境条件の他に各人の体調や暑さへの慣れが影響して発生します。

- 寝不足に注意を
- 体調が悪いと感じた時は、涼しい環境で安静に

▼暑さに関する情報を活用しましょう。 ※テレビ、防災無線、SNSなどを通じて発表されます。

- 「熱中症警戒アラート」等、暑さを知らせる情報を活用し、予防行動の実践を
- ※「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険性が極めて高いと予測される場合に発表されます。

3. 高齢者と熱中症について

！ 高齢者は特に注意が必要です

○体内の水分量が少ない上、老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とするため、水分が不足しがちです。

○加齢により、暑さや喉の渇きに対する感覚が鈍くなります。

○暑さに対する体温の調節機能が低下しています。

<熱中症の発生状況>

○熱中症により救急搬送される約半数が、死亡総数の約8割が65歳以上の高齢者です。

○熱中症は、日中の炎天下だけではなく、室内や夜にも多く発生しています。

○室内でも多くの方が熱中症により亡くなっています。

<高齢者の熱中症予防のポイント>

○エアコン・扇風機を活用しましょう

○室内の温湿度を計測しましょう

※高齢になると暑さを感じにくくなります。実際の温湿度を把握して予防行動をとりましょう。

○こまめに水分補給しましょう

※高齢になるとのどの渇きを感じにくくなります。のどが渴いていなくてもこまめに水分補給しましょう。

○シャワーやタオルで体を冷やしましょう

○緊急時、困った時の連絡先を確認しておきましょう

☆水分補給を促すなど、周囲の方から積極的な声かけをお願いします！

熱中症を疑った時には、放置すれば死に直結する緊急事態であることをまず認識しなければなりません。

重症の場合、救急車を呼ぶことも大事ですが、すぐに体を冷やし始める必要があります。

4. 熱中症になったときは？

<対処法>

①涼しい環境への避難

⇒風通しの良い日陰や、クーラーが効いている部屋などに避難させましょう。

②脱衣と冷却

⇒衣服を脱がせて、体から熱の放散を助けます。

ベルトやネクタイ、下着は、緩めて風通しをよくしましょう。

⇒氷のうや保冷剤などを利用し、首の両脇、脇の下、足の付け根の前面など太い血管が通る部分を冷やし、皮膚の直下をゆっくり流れている血液を冷やすことも有効です。

③水分と塩分の補給

⇒冷たい水を持たせて自分で飲んでもらいます。

⇒大量の発汗があった時は、汗で失われた塩分も適切に補える経口補水液やスポーツドリンクなどが最適です。また、食塩水（水1ℓに1～2gの食塩）も有効です。

④医療機関への搬送

⇒自力で水分の摂取ができない時は、点滴で水分や塩分を補う必要があるので、緊急に医療機関に搬送することが最優先です。

5. 熱中症の疑いのある人を医療機関に搬送する際に、医療従事者に伝えること

熱中症は、症状により、急速に進行し重症化する場合があります。医療機関到着後、治療が迅速に開始されるよう、その場に居あわせた倒れた時の状況がわかる人が医療機関まで付き添い、発症までの経過や症状などを伝えるようにしましょう。

<医療従事者に伝える内容（例）>

- 倒れた場所の状況（具体的な場所、気温、湿度、風速など）
- 倒れた時の状況（服装、どんな活動をしていたか、など）
- 症状の経過（症状が出始めた時から悪化していないか、具体的にどんな症状があるか、など）
- 対処の内容（水分や塩分の補給はできたか、その他応急処置の有無など）

6. 熱中症に関する情報

国や大阪府では、下記ホームページを通じて、熱中症に関する情報を発信しています。

- 大阪府ホームページ URL：<http://www.pref.osaka.lg.jp/kenkozukuri/nettyusyuo/>
- 環境省「熱中症予防情報サイト」 URL：<http://www.wbgt.env.go.jp/>
- 総務省消防庁ホームページ URL：http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html

※本資料は、環境省作成「熱中症環境保健マニュアル 2022」、「高齢者のための熱中症対策」、「熱中症 ～ご存知ですか？ 予防・対処法～」、「熱中症警戒アラート全国運用中！」を参考に、大阪府で作成しました。

きいつけや! その暑さ

「自分だけは大丈夫」 そう思っていないですか? 毎年多くの方が熱中症で救急搬送されています。

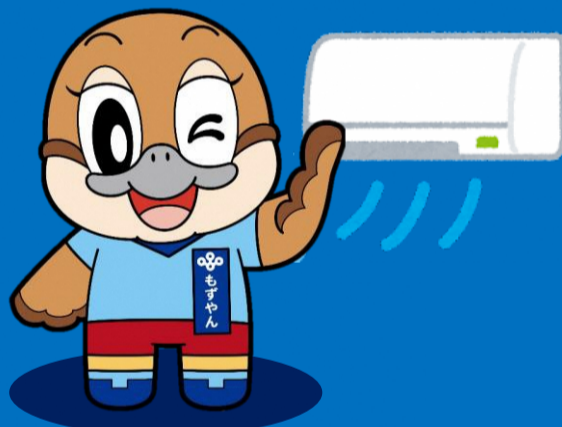
備える

暑さにつよい
「からだづくり」



涼む

暑さをしのぐ
「クーラーの活用」



気づく

暑さを知らせる
「情報の活用」



暑さから身を守る3つの習慣

を身に着け、暑さを乗り越えましょう!

ね字クイズ!

2文字の漢字が分かるかな?



答えはこちらをチェック!



府民のみなさまにご活用いただけるよう、暑さを知らせる情報を提供するサービスや、暑さから身を守る取組み、行政の取組みなどの情報を発信しています。ぜひ、ご覧ください。

(<http://www.pref.osaka.lg.jp/chikyukankyo/jigyotoppage/atsusataisaku.html>)

大阪府 暑さ対策

検索

暑さを知らせる「情報の活用」

事前の情報入手で

暑さ対策 熱中症警戒アラート

熱中症の危険性が極めて高くなると予測された場合に、環境省と気象庁より注意を呼びかける「熱中症警戒アラート」が発表されます。



危険な暑さに気づくため「熱中症警戒アラート」や「暑さ指数^{※1}メール配信サービス」など、暑さの危険を知らせてくれる無料^{※2}サービスがあります。

「大阪府暑さ対策情報ポータルサイト」（裏面）を見て活用しましょう。

※1 「暑さ指数」は気温だけでなく、湿度なども考慮した熱中症予防のための数値です。

※2 情報取得にかかる通信料は利用者の負担となります。

暑さ指数(°C)と
熱中症危険度
の関係

注意
~25°C未満

警戒
25~28°C未満

嚴重警戒
28~31°C未満

危険
31°C以上

日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.3」(2013)をもとに大阪府作成

暑さをしのぐ「クーラーの利用」

暑さに対して**自分の感覚だけに頼らず**、部屋の温度や湿度を確認してクーラーの設定温度を調節しましょう。

外出先では無理をせず、クーラーの効いた施設や木陰など涼しい場所で休息をとりましょう。

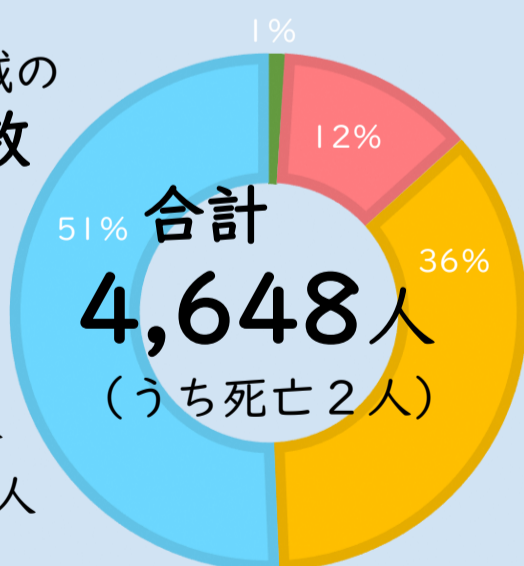
暑さにつよい「からだづくり」

暑さに負けない体にするため、**暑くなる前の時期から**、ウォーキングなどの汗をかく運動を継続して行いましょう。水分や塩分の補給もこまめに行いましょう。



令和4年度大阪府域の
熱中症搬送者数

- 乳幼児・・・47人
- 少年・・・575
- 成人・・・1,672人
- 高齢者・・・2345人



高齢者や子どもは特に注意が必要！

- 高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。
- 子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。

マスクの着用により、熱中症のリスクが高まります！

マスクをつけると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水症状になるなど、体温調節がしづらくなってきます。

新型コロナ感染防止のため、これまで屋外では、マスク着用は原則不要、屋内では原則着用としていましたが令和5年3月13日以降、マスクの着用は、個人の主体的な選択を尊重し、個人の判断が基本となりました。

