



熱中症に注意しましょう



暑さや熱によって体に障害が起きることを「**熱中症**」といいます。「中」という文字が「中る（あたる）＝毒気を身に受ける」ということが言葉の由来です。

重傷の熱中症は緊急を要する危険な状態で、わが国でも毎年多くの方が熱中症で命を落としています。

今年は新型コロナウイルス感染症の影響でマスクを着用する機会が多くなっていますが、マスクの着用により熱中症のリスクが高まります。

以下のホームページやリーフレットを参考に「熱中症予防」と「新しい生活様式」を両立させ、暑い夏を乗り切りましょう！

◎千曲坂城消防本部 管内における5月～9月中の熱中症（疑い含む）救急搬送件数

	5月	6月	7月	8月	9月	計
2019年	7	5	9	21	9	51
2020年	2	10	7	15※		34
計	9	15	16	36		85

※2020年8月18日現在

環境省熱中症予防情報サイト <https://www.wbgt.env.go.jp/>

- ・LINE アプリを活用した熱中症警戒アラート（試行）の情報配信について
<http://www.env.go.jp/press/108260.html>

厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/index.html>

- ・「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_coronanettyuu.html
- ・令和2年度の熱中症予防行動の留意点について
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000635190.pdf>

総務省消防庁 <https://www.fdma.go.jp/>

- ・熱中症情報 <https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/post3.html#heatstroke04>



問い合わせ先
千曲坂城消防本部
警防課 救急救助係
電話 (代)026-276-0119



熱中症を予防し楽しい夏を！



熱中症予防のポイント



熱中症に 注意を!



バランスのよい食事で 体調をととのえよう



詳しくは 千曲坂城消防本部 ☎026-276-0119 までお問い合わせください

熱中症予防 × コロナ感染防止で 「新しい生活様式」を健康に!

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保
②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

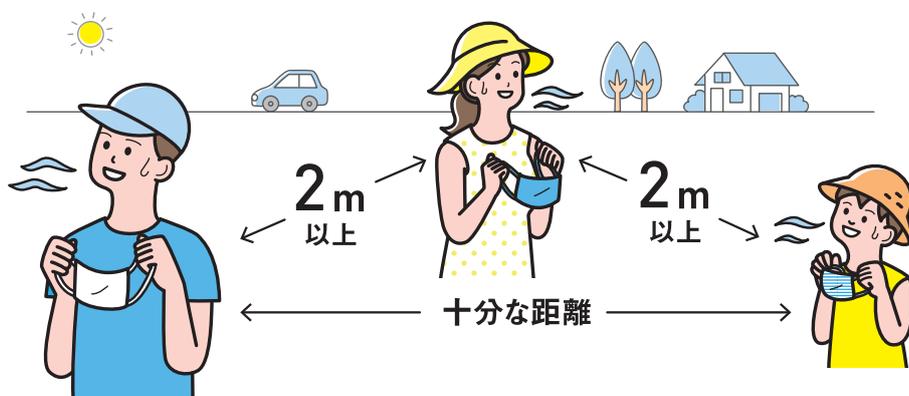
注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに!



屋外で

人と2m以上

(十分な距離)

離れている時

マスクをしてると
熱中症になりそう...

〔 マスク着用時は 〕.....



激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう



気温・湿度が高い時は

特に注意しましょう



暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

・1日あたり
1.2L(1.2ℓ)を目安に

1時間ごとに コップ1杯 入浴前後や起床後も
まず水分補給を

ペットボトル 500mL 2.5本
コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど**2か所**を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度を**こまめに再設定**

暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動**(「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**)

水分補給は忘れずに!

- ・毎朝など、**定時の体温測定**と**健康チェック**
- ・体調が悪い時は、無理せず**自宅で静養**

知っておきたい 熱中症に関する大切なこと

熱中症による死亡者の数は**真夏日(30℃)から増加**
35℃を超える日は特に注意!

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

■年齢別／熱中症死亡者の割合

15歳～44歳	2.5%	5歳～14歳	0.1%
45歳～64歳	15.6%	0歳～4歳	0.1%
65歳～79歳	33.7%	不詳	0.2%
80歳以上	47.8%		

出典：「熱中症による死亡数 人口動態統計2018年」厚生労働省

熱中症による死亡者の**約8割が高齢者**

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別／熱中症患者の発生割合

年齢	発生場所	割合
65歳以上	屋内	約80%
	自宅	約60%
19～64歳	作業中	約40%
	公共施設	約10%
7～18歳	学校	約30%
	運動中	約10%
0～6歳	その他	約10%

出典：「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

高齢者の熱中症は**半数以上が自宅で発生**

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。