

熱中症



予防行動を とりましょう!



熱中症警戒アラート

をチェック!



見守り・声かけ!



適切に

エアコンを使おう!



こまめに

水分・塩分を補給!



熱中症は誰でも危険! 油断は大敵です!

より詳しい情報は

熱中症予防情報サイト 検索



災害時の熱中症予防

～避難生活・片付け作業時の注意点～

内閣府
消防庁
厚生労働省
環境省

熱中症は、死に至る可能性のある重篤な病気ですが、適切な予防・対処を行えば、防ぐことができます。災害時には、慣れない環境や作業で熱中症のリスクは高くなりますので、お互いに声をかけながら、十分に注意しましょう。

1. 熱中症を予防するためには…

① 暑さを避けましょう

涼しい服装、日傘や帽子、また、在宅避難等の場合はクーラーの積極的な活用を。停電が長引く可能性がある場合、特に高齢者、子ども、障害者の方々は、冷房設備が稼働している避難所への避難も検討しましょう。



② のどが渴いていなくてもこまめに水分・塩分をとりましょう

③ 暑さに関する情報を確認しましょう

身の回りの気温・湿度・暑さ指数 (WBGT)^(※) の確認を。「熱中症警戒アラート」(令和3年度から全国展開) も活用を。



避難生活における注意点

- ◆被災や避難生活に伴う疲労・体調不良・栄養不足等により熱中症のリスクが高くなる可能性があります。避難生活では**普段以上に体調管理**を心掛けましょう。
- ◆**高齢者、子ども、障害者**の方々は特に注意しましょう。

※やむを得ず**車中泊**をする場合、車両は**日陰や風通しの良い場所**に駐車しましょう。車用の**断熱シート**等も活用しましょう。また、**乳幼児等を車の中で一人にさせない**ようにしましょう。夜間等寝るときはエンジン等をつけたままにすることは避けましょう。

片付け等の作業時の注意点

- ◆作業開始前には必ず**体調を確認**し、体調が悪い場合は作業を行わないようにしましょう。
- ◆できるだけ**2人以上で作業**を行い、作業中は**お互いの体調を確認**するようにしましょう。
- ◆休憩・水分・塩分の補給は、**一定時間毎**にとるようにしましょう。また、休憩時には、日陰等の**涼しい場所**を確保しましょう。
- ◆**暑い時間帯の作業は避け**ましょう。
- ◆**汗をかいた時は水分・塩分の補給**も。

※「暑さ指数 (WBGT)」気温・湿度・輻射 (ふくしゃ) 熱からなる熱中症の危険性を示す指標。



2. 熱中症が疑われるときには…

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい ↓

チェック2 呼びかけに応えますか？

いいえ

救急車を呼ぶ

はい ↓

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

はい ↓

水分・塩分を補給する

チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ

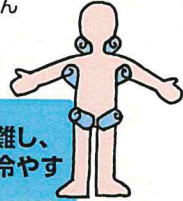
すみやかに医療機関へ

はい ↓

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません



氷のう等があれば、首、脇の下、足のつけ根を集中的に冷やしましょう



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう



大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

体温を効果的に下げるための方法の例

- ・ 上着を脱がせ、服をゆるめて風通しを良くする。
- ・ 皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわや扇風機であおぐ。
- ・ 服の上から少しずつ冷やした水をかける。
- ・ 氷のうや冷えたペットボトルなどを、首、脇の下、足のつけ根にあてて冷やす。

「熱中症警戒アラート^(※)」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

※熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される日に発表する情報。令和3年度から全国展開。

QRコード →



「熱中症かも」と思ったら... 誰でもできる応急処置

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

はい

水分・塩分を補給する

チェック4 症状がよくなりましたか？

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

いいえ

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

いいえ

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、脇の下、足のつけ根を集中的に冷やしましょう

いいえ

すみやかに医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう



大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう



熱中症の詳しい情報については、熱中症予防情報サイトをご覧ください
環境省熱中症予防情報サイト：<https://www.wbgt.env.go.jp>



災害時等の熱中症対策に携わられる方へ ▶



エアコンが使用できないときの 熱中症対策



エアコンが使用できないときの熱中症にご注意ください!

故障時や停電時など、エアコンが使用できないとき、熱中症リスクが高くなるため、注意しましょう。

熱中症による健康被害は、高齢者において多発しております。



🚿 体を冷やしましょう

- 涼しい服装に着替え、風通しをよくしましょう。
- のどが乾いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- 濡れたタオル等を肌当て、うちわであおぐと熱が放散されます。
- 水道が使えるようなら、水浴び等で体を冷やしましょう。



🚗 涼しいところに避難しましょう

- 車内は短時間で気温が上昇しやすいため、車内への避難は可能な限り避けて、冷房設備が稼働している場所へ移動することをおすすめします。
- やむを得ず車内で過ごす場合は、たとえ短時間でも小さな子どものみを車内に残すことは大変危険であり、絶対にやめましょう。



🧺 普段から停電時などに備えましょう

停電時は断水が起こる可能性があります。

- 飲料や非常トイレ等を備蓄しましょう。
- 熱中症予防に利用できるように、浴槽やポリタンクに水を貯めておきましょう。
- 水をペットボトルに入れて凍らせておくと、もしものときに飲料にも冷却にも使えて便利です。

