

# 熱中症にご注意ください

気温や湿度が高くなると、体温調節機能がうまく働かなくなり、熱中症を起こす危険があります。

県内では屋外だけではなく室内で何もしていない時でも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡する事案が発生しています。

## 暑さ指数と熱中症警戒アラートについて

暑さ指数とは、湿度、日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、気温の3つの要素をもとに算出された指数です。その日の暑さ指数に応じて適切な行動をとりましょう。

熱中症警戒アラートは暑さ指数が33以上、熱中症特別警戒アラートは過去に例のない危険な暑さ(県内において、全ての暑さ指数情報提供地点で暑さ指数が35以上)が予想される場合に発表されます。

アラート発表時は不要不急の外出を控え、暑さを避ける工夫をしましょう。

## 暑さ指数

人の健康に重大な被害が生じるおそれがあります。

35～ 熱中症特別警戒アラート

33～ 熱中症警戒アラート

31～ 危険 運動は原則中止

28～ 嚴重警戒 激しい運動は中止

25～ 警戒 積極的に休憩

25未満 注意 積極的に水分補給

## 熱中症警戒アラート等の情報配信サービスも活用しましょう

「環境省熱中症警戒アラート等のメール配信サービス」や「環境省LINE公式アカウント」では熱中症特別警戒アラートや熱中症警戒アラートの発表の通知(無料)を受け取ることができます。

通知サービスの登録や熱中症特別警戒アラート・熱中症警戒アラート発表状況は、環境省熱中症予防情報サイトをご参照ください。



# 高齢者やこどもは特に熱中症への注意が必要!

## 高齢者の注意点



### ● 体内の水分が不足しがち

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ないうえ、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

### ● 暑さに対する感覚機能が低下

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

### ● 暑さに対する体の調節機能が低下

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

## こどもの注意点

### ● こどもは大人と比べて脱水になりやすい

こどもの体内の水分は細胞の外に多く、体にため込んでおく量が少ないです。また、腎臓が水を再吸収する力が弱いため、尿で出て行ってしまいます。尿の量が少なくなる、色が濃くなる、便が硬くなるなどは脱水のサインです。

### ● こどもは体温調節機能が未発達のため大人より暑さに弱い

### ● 外気温や地面からの照り返しの熱の影響を受けやすい

### ● こども自身では予防策が取りにくい

こどもは、遊びに集中してしまい、身体に異変が起きていても気づかないことや体調の変化を訴えられず、服装などで暑さ調節がうまくできないことがあるため、周囲の大人が顔色や汗の量などに気を配る必要があります。

