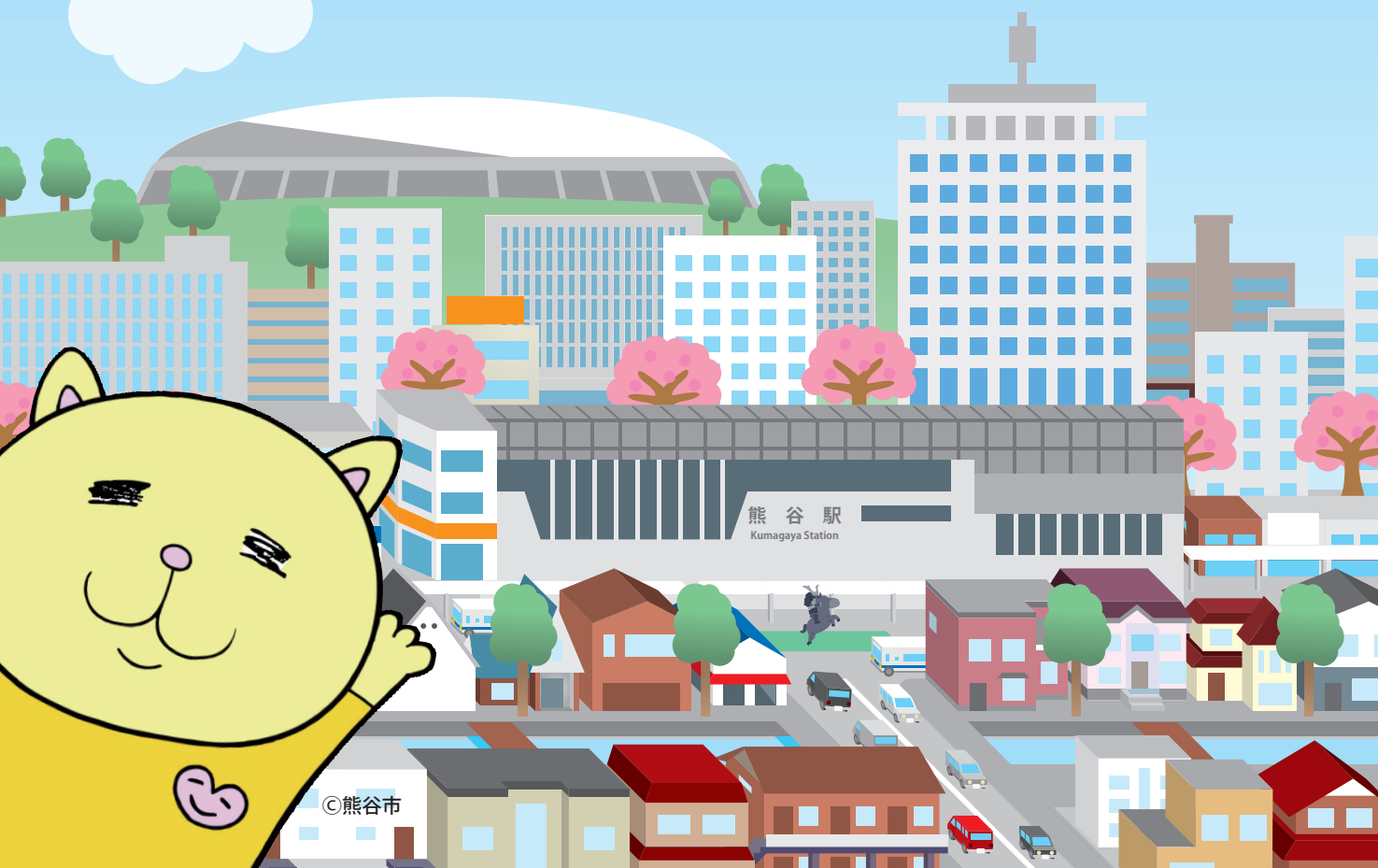


暑さ対策日本一の熊谷市が贈る 熱中症に備える ガイドブック

保存版





熊谷市長
富岡 清

はじめに

熊谷市は、平成30年7月23日に最高気温41.1度を記録し、国内最高気温を更新しました。熊谷の暑さは、地理的条件に起因するフェーン現象によるもののほか、大都市への人口集中により拡大する社会経済活動に伴う熱エネルギーの蓄積、放出による要因が考えられております。

熊谷市では、平成19年に当時の日本最高気温を計測したことを契機に、市民の生命、健康を守るため、熊谷オリジナルの各種暑さ対策事業を展開しています。

この度作成しました「熱中症に備えるガイドブック」には、熱中症にならないための注意事項、熱中症になったときの対応方法などを掲載しています。

今後は、新型コロナウイルスに対する感染症予防を行いながら、熱中症予防にもこれまで以上に心掛けることが求められます。市民の皆様一人一人が、熱中症から生命や健康を守るために本ガイドブックを御活用いただけたら幸いです。

目次

●巻頭 ニャオざねからの挑戦状

1. 暑さに備える

- ・ 熱中症とは 1
- ・ 熱中症を予防しよう 2
- ・ 涼しく過ごす工夫 2
- ・ 外で作業するときの注意点 4

2. 子どもの熱中症に備える

- ・ 子どもは熱中症になりやすい!? 5
- ・ 子どもの熱中症予防 6

3. 高齢者の熱中症に備える

- ・ 高齢者は暑さを感じにくい!? 7
- ・ 高齢者の熱中症予防 8

4. 運動時の熱中症に備える

- ・ 運動時における熱中症 9
- ・ 運動時に注意したいこと 10

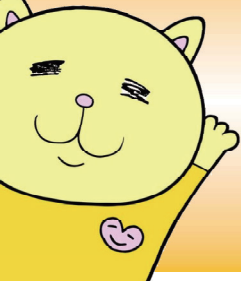
5. 熱中症の応急手当を知る

- ・ 熱中症の応急手当とは 11
- ・ 体のどこを冷やす!? 12

●巻末 熱中症の応急対応 フローチャート

この冊子は、環境省「熱中症環境保健マニュアル」及び大塚製薬株式会社との「健康づくりに関する連携協定」に基づく情報提供を参考に、熊谷市暑さ対策プロジェクトチームが作成したものです。





ニャオさねからの 挑戦状

熱中症予防PR大使 ニャオさねからクイズが届いたよ！
キミはいくつ正解できるかな？

No.1

室温を上昇させない工夫として、エアコンの利用、風通しの確保の

漢字1字

ほかに、 付け日よけの設置も効果的とされているニャ！

☞答えは3ページをCHECK！

No.2

漢字4字

とは、体を暑さに慣れさせることだニャ。

本格的な夏を迎える前から熱中症の予防を始めるニャ！

☞答えは6ページをCHECK！

No.3

大量に汗をかいたときは、水分だけでなく、 も失われるニャ。

漢字2字

漢字2字

を含むスポーツドリンクなどを補給するニャ！

☞答えは8ページをCHECK！

No.4

暑さ指数 (=) とは、人間の熱バランスに影響の大き

アルファベット4字

××××

い「気温」「湿度」「^{ふくしゃねつ}放射熱」の3つを取り入れた指標だニャ！

☞答えは9ページをCHECK！

No.5

熱中症が疑われる場合には、大量の血液が流れる首のつけ根の両側、

ひらがな2字

の下、

漢字1字+ひらがな2字

のつけ根の前面等を重点的に冷やすニャ！

☞答えは12ページをCHECK！

このほかにも、クイズがたくさん届いているよ！
暑さ対策マスター検定に挑戦してみよう！

熊谷市暑さ対策マスター検定

検索



1

暑さに備える

熱中症とは

熱中症とは、暑さや熱によって汗をかき機能や循環機能に異常をきたし、体温の調節ができなくなるなど、**暑い環境下で生じる健康障害の総称**です。

熱中症の症状は大きく分けて3つに分類され、最も重いのが「Ⅲ度」で、全国的に毎年死亡事故が発生しています。

I 度

軽症

めまい・失神

「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示します。

筋肉痛・筋肉の硬直

筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。



II 度

中等症

頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感

体がぐったりする、力が入らない等があり、「いつもと様子が違う」程度のごく軽い意識障害を認めることがあります。

病院への搬送を必要とする場合があります。判断に迷ったら、[埼玉県救急電話相談#7119](tel:048-833-7119)で相談してみましょう。



Ⅲ度

重症

治療が必要

II度の症状に加え、

意識障害・けいれん・手足の運動障害

呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある（全身のけいれん）、真っ直ぐ歩けないなど。

高体温

体に触ると熱いという感触がある。

肝機能異常・腎機能障害・血液凝固障害

これらは、医療機関での採血により判明します。



熱中症は高温・多湿な環境で起きやすく、直射日光を受けての労働や、激しいスポーツで発症することが多いと言われています。しかし、**子どもや高齢者は体温調節機能が弱いため、安全と思われがちな室内でも多く発症**しているので、注意が必要です。



熱中症を予防しよう

体調管理

睡眠不足や過労などで体調不良を感じているときは特に危険！
暑い場所への外出や運動を避け、涼しい場所でゆっくりと休みましょう。

暑さを避ける工夫

風通しのよい吸湿性のある服を着たり、帽子や日傘を使ったりして、暑さを避ける工夫をしましょう。我慢は禁物！冷房も積極的に使いましょう。

また、屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、新型コロナウイルス感染症予防のマスクは、適宜、外すようにしましょう。

水分補給

一度脱水状態になると、水分補給をしても、元の状態に回復するまで数時間かかります。また、新型コロナウイルス感染症予防でマスクをしていると、熱がこもりやすくなったり、のどの渇きを感じにくくなるといわれています。意識して、こまめに水分補給することが重要です。「**のどが渇く前に飲む**」のがポイント！

寝ている間に熱中症が起きることもあるので、寝る前にコップ1杯の水分補給をしましょう。

コーヒーやお酒は、利尿作用があり、飲みすぎるとかえって逆効果ですので、避けるようにしましょう。

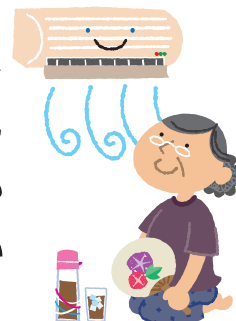
涼しく過ごす工夫

熱中症は高温・多湿な環境で発症しやすくなります。湿気のこもりやすい室内で熱中症が発症するのはこのためです。温度だけでなく湿度にも注意して、熱中症を予防しましょう。

エアコンを使う

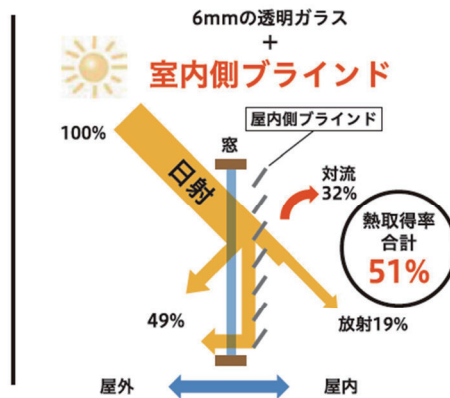
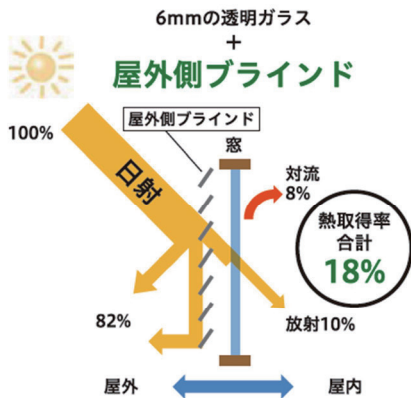
室内温度を下げるためには、なんといっても「エアコン」です。暑い日にはエアコンをつけっぱなしにした方が、つけたり消したりを繰り返すよりも電気代もお得です。ただし、送風温度が低いと、エアコンの風を不快に感じる人も多いようです。高温の室内を一気に冷やすため、エアコンからは温度の低い「風」が排出されます。この風は室温が高ければ高いほど、冷たい風になり、直接身体に受けていると、必要以上に体が冷えてしまうことで、夏風邪などの原因にもなり、エアコンに対する苦手意識が生まれます。扇風機と併用し、風向きを工夫してみましょう。

新型コロナウイルス感染症予防としての換気も忘れずに！



室温を上げない工夫

室温の上昇を抑えるためには、エアコンの使用に加え、日射熱を室内に入れない工夫が必要です。^{にっしやねつ}カーテンでも日射熱は遮ることができますが、カーテンがあるのは部屋の内側。日に当たって温められたカーテンは熱源となって室温を上昇させてしまいます。そこで活用したいのが、外付け日よけです。昔から活用されている「すだれ」や「よしず」に加えて、最近ではサンシェードやブラインドなど様々な種類があります。これらは室外で日射熱を遮り、室温の上昇を抑制してくれます。



屋内外でのブラインド設置による熱取得率の差



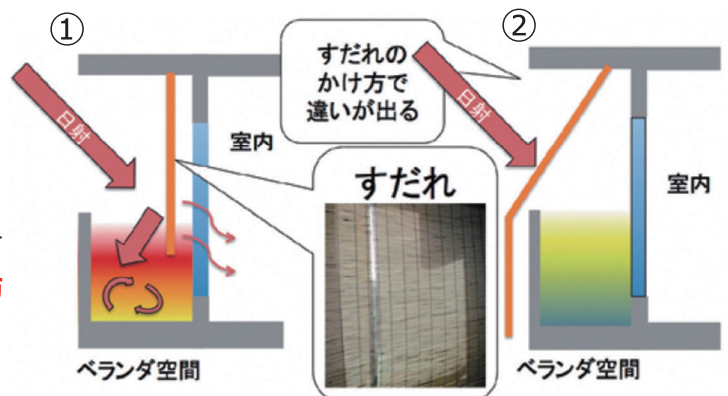
外付けサンシェードの例

(出典：京都府立大学生命環境科学研究科環境科学専攻
作成パンフレット「住まいと住まい方の工夫で熱中症対策 2019」)

ベランダに設置する場合には、その設置の仕方でも熱の流入は変わります。

例えばすだれを設置するのに、①窓に沿って設置するのと②ベランダの柵の外へ向けて設置するのでは、②の方が熱が屋内へ流入するのを防いでくれます。

①ではすだれに反射した日射熱がベランダの柵によりせき止められ、温まった空気がベランダに溜まってしまい、窓も温まって室温が上昇してしまいます。**工夫をして、室温上昇を防ぎましょう。**



(出典：京都府立大学生命環境科学研究科環境科学専攻
作成パンフレット「住まいと住まい方の工夫で熱中症対策 2019」)

