

[はじめての方へ](#) [携帯サイト](#) [Foreign](#) [お問い合わせ](#) [色を変える](#) [白](#) [黒](#) [青](#)[文字の大きさ](#) [拡大](#) [標準](#)[熊本県の紹介](#) [360°ビュー](#)[トップページ](#)[くらし・防災](#)[食・住まい・子育て・消費生活など](#)[しごと・産業](#)[労働雇用・商業業・農林水産業など](#)[環境・まちづくり](#)[環境保全・交通・道路・空港など](#)[観光・教育・文化](#)[観光物産・文化・スポーツ・学校教育など](#)[健康・福祉](#)[医療・介護・児童・障がい福祉など](#)[県政情報](#)[県紹介・話題・公報・条例など](#)[検索コーナー](#) >>>>>[目的でさがす](#)[Google](#)[Google Custom Search](#)[検索](#)[\[検索方法\]](#)[県庁の組織でさがす](#)[ウェブでさがす](#)[サイトマップでさがす](#)[トップページ](#) > [県庁の組織で探す](#) > [健康づくり推進課](#) > [熱中症情報～熱中症は予防が大切です！～](#)

熱中症情報～熱中症は予防が大切です！～

更新日:2011年7月1日

熱中症にご注意ください！！

夏場を目前に控え、熱中症に注意が必要な時季となりました。

また、特に今年は例年にも増して節電意識が高まっており、熱中症の危険性が叫ばれています。

熱中症とは

熱中症は、高温環境下で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、発汗や循環機能に異常をきたし、体温の調節がうまくできなくなったりすることによって起こります。

気温が高い、湿度が高い、風が弱い、急に暑くなった日は、特に注意が必要です。

熱中症は症状が重くなると生命へ危険が及ぶこともあります。正しい予防法と応急処置を知っておくことが大切です。

目次

※目次をクリックすると、該当部分へジャンプします。

- 1 [「暑さ指数」をチェックして熱中症を予防しましょう！](#)
- 2 [熱中症発生状況](#)
- 3 [熱中症は予防が大切です！！](#)
- 4 [こんな症状があれば熱中症](#)
- 5 [熱中症になったときには](#)

[◀ 1つ前のページに戻る](#)[▶ このページの先頭へ](#)

「暑さ指数」をチェックして熱中症を予防しましょう！

「暑さ指数(WBGT)」とは、気温、湿度、輻射熱の3要素により算出された指数で、高温環境の指数として、労働や運動時の熱中症を予防するために使われています。

「今後の暑さ指数予報」と、併せて掲載されている「日本体育協会(1994)熱中症予防のための運動指針より」・「日本生気象学会(2008)日常生活における熱中症予防指針Ver. 1」を、日常生活活動や運動の目安として熱中症予防にお役立て下さい。

暑さ指数予報（環境省熱中症予防情報サイトから転載）

☆平成23年7月4日(月曜日) 午後3時現在暑さ指数 25.0℃(熊本地方)

☆平成23年7月5日(火曜日) の予想暑さ指数 25.0℃(熊本地方の最高値)

熱中症予防の運動指針(5段階)・・・警戒レベル(暑さ指数の最高値参考)

※更に詳しく知りたい方は下記をクリックしてください。(環境省熱中症予防情報サイトにジャンプすることができます。)

暑さ指数速報(現在の暑さ指数)(熊本・阿蘇・人吉・牛深)

今後の暑さ指数予報(熊本・阿蘇・人吉・牛深)

熱中症発生状況

○平成23年7月2日(土曜日) 熱中症疑い救急搬送患者数 8名 (午後3時現在・速報値)

○平成23年7月3日(日曜日) 熱中症疑い救急搬送患者数 10名 (午後3時現在・速報値)

○平成23年7月4日(月曜日) 熱中症疑い救急搬送患者数 6名 (午後3時現在・速報値)

○平成23年6月20日(月曜日)～6月26日(日曜日) 熱中症搬送数88名(熊本県内)

平成23年5月30日(月曜日)～6月26日(日曜日) 熱中症搬送数累計100名(熊本県内・速報値)

※総務省消防庁ホームページ「熱中症情報」

・熱中症による死亡者数について

※厚生労働省「人口動態統計月報(概数)平成22年12月分(年計を含む)」から

【発生場所】…家(庭)が全死亡者数の45.6%と最も多い。

【年齢(5歳階級)別】…年齢(5歳階級)では、全死亡者数の約8割(79.3%)が65歳以上となっており、年齢階級が上昇すると死亡率が上昇する傾向がある。

・熊本県の熱中症による死亡者数(平成22年)…総数14人(男7名、女7名)

熱中症は予防が大切です！！

○水分をこまめに補給しましょう。(1日1.3~1.5リットル)

- ・朝晩コップ1杯の水を飲む
- ・食事の時にコップ1杯ずつ飲む
- ・入浴の前後にコップ1杯ずつ飲む
- ・食間(1~2時間おき)に水分補給コップ1杯
- ・たくさん汗をかいたら塩分の補給も忘れずに！！

◎ 日常生活で注意すること

- 日傘や帽子を使用し、日陰で暑さを避ける。
- 服装は、涼しい素材や白系統を心がける。
- 喉が渇く前に水分を摂る。
- 十分な睡眠を取る。
- 体調不良な人は、特に注意する。
- 具合が悪くなったら早めに対応する。



◎運動時に注意すること

- 運動時の気温や湿度を把握する。
- スポーツドリンク等でこまめに水分を摂る。
- 30分に1回程度の休息をとる。



- 急に暑くなった時は運動を軽くする。

◎高齢者で注意すること

- 喉の渴きを感じにくいので、早めに水を摂る。
- 暑さを感じにくいので、扇風機やエアコンで部屋の温度を調節する。

◎乳幼児で注意すること

- 体温調節機能がうまくできないので、予防に十分に注意する。
- 顔色や汗の状態をよく見て、汗がひどい時は涼しい場所で休息させ、水分を補給する。
- 短時間でも、子どもだけを車内に残さない。

こんな症状があれば熱中症！

熱中症の症状を3つの重傷度に分類すると、次のようになります。

【1度：軽症】

- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある(痛い)
- 汗がふいても、ふいても出てくる(大量の発汗)

【2度：中等度】

- 頭ががらがんする(頭痛)
- 気分不良、吐き気がする・吐く
- からだがだるい

【3度：重症】

- 意識がない
- 体がひきつける(痙攣)
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- 真っ直ぐに歩けない・走れない

個人情報の取り扱いについて 免責事項 このホームページについて RSS配信について

○ 体温が高い

熱中症になったときには・・・

○ すぐに風通しが良く涼しい場所や、クーラーが効いている室内に避難させましょう。

○ 衣類をゆるめ、水平位または、上半身をやや高めに寝かせます。顔色が蒼白で脈が弱い時は足を高くした体位にします。

○ できるだけ早く冷やして体温を下げます。皮膚を水でぬらし、うちわや扇風機であおいで風を送り体温を下げます。

○ 氷嚢や濡れタオルを太い血管がある脇の下、首、足の付け根、股の間などに当てて冷やします。

○ 吐き気がなければ、冷たい水やスポーツ飲料を飲ませるとともに塩分を摂らせます。

○ 意識がない、自力で水分が摂れない場合、または症状が改善しない場合や悪化する場合はすぐに病院に運びます！

この情報に関連する情報

日本気象協会

環境省熱中症予防情報サイト

環境省熱中症保健指導マニュアル

この情報に対するご意見をお聞かせください

お求めの情報が充分掲載されてましたでしょうか？

○ 充分だった ● 普通 ○ 情報が足りない

ページの構成や内容、表現は分かりやすかったですでしょうか？

○ 分かりやすい ● 普通 ○ 分かりにくい

この情報をすぐに見つけられましたか？

○ すぐに見つけた ● 普通 ○ 時間がかかった

※いただいたご意見は、より分かりやすく役に立つホームページとするために参考にさせていただきますので、ご協力をお願いします。

送信

この情報に関するお問い合わせ先はこちらです

健康づくり推進課

代表電話 Tel:096-333-2208

代表 Fax:096-383-0498

メールでのお問い合わせはこちら

熊本県庁 〒862-8570 熊本市水前寺6丁目18番1号(県庁への行き方) Tel:(代表)096-383-1111 組織別電話番号一覧



事務連絡

平成23年6月3日

各	都道府県 保健所設置市 特別区	衛生主管部局	御中
		民生主管部局	御中
各	都道府県労働局	労働基準部	御中
		職業安定部	御中

厚生労働省	健康局	総務課
医政局	総務課	
医薬品	局	総務課
労働基準局	総務課	
労働基準局	安全衛生部	計画課
職業安定局	高齢・障害者雇用対策部	高齢者雇用対策課
雇用均等・児童家庭局	総務課	
社会・援護局	総務課	
社会・援護局	障害保健福祉部	企画課
老健局	総務課	

熱中症予防の普及啓発・注意喚起について（周知依頼）

日頃より厚生労働行政の推進に御協力いただき、厚く御礼申し上げます。

昨年の夏は、過去に例をみないほどの猛暑が続き、熱中症による緊急搬送件数や死亡者数が前年に比べて大幅に増加するなど、熱中症による健康被害が数多く報告されました。暑さが直接健康に及ぼす脅威として、熱中症が国民一般に広く再認識され、それに対する対策の重要性がますます高まっています。さらに、今年の夏は、厳しい電力供給の状況を踏まえ、政府として国民の皆様には節電の取組をお願いしているところであり、エアコンなどの使用抑制が予想されます。こうした状況の中、熱中症への対応は、特に弱者対策として重要な課題となっています。

気象庁の発表によれば、今年の夏（6～8月）の平均気温は、平年並みか高いとの予報です。気温の高い日が続くこれからの時期に備え、国民一人一人に対して熱中症予防の普及啓発・注意喚起を行う等、対策に万全を期することが重要です。

このため、今般、厚生労働省では、熱中症予防を広く国民に呼びかけることを目的として、別添のとおりリーフレットを作成しました。貴自治体及び貴労働局におかれましては、本リ

ーフレットを御活用いただき、こまめな水分・塩分の補給、扇風機やエアコンの利用等の熱中症の予防法について、医療機関、介護事業者（施設、訪問介護等）、障害福祉サービス事業者、老人クラブ、シルバー人材センター、民生委員、保育所、児童相談所、ボランティア等を通じ、又は保健所・保健センターにおける健診、健康相談等の機会を利用して、広く呼びかけていただきますようお願いいたします。

特に、熱中症にかかりやすい高齢者、障害児（者）、小児等に対しては、周囲の方々が協力して注意深く見守る等、重点的な呼びかけをお願いいたします。また、熱中症患者が発生した際には、救急医療機関等で適切に受け入れ、治療がなされるよう、貴管下の医療機関等への注意喚起及び周知徹底方よろしくをお願いいたします。

また、節電を意識するあまり健康を害することのないよう、気温や湿度の高い日には、無理にがまんせず、適度にエアコン等を使用して、暑さを避け、熱中症を防止していただくよう、呼びかけをお願いいたします。

併せて、緊急の場合には、水分補給や涼しい場所への避難ができるよう、例えばコンビニエンスストア、飲食店、薬局、理・美容所、クリーニング店等に対して、避難所（シェルター）の協力を呼びかける等、各自治体の実情に応じて、対応を御検討いただきますようお願いいたします。

上記の趣旨を御理解いただき、熱中症対策への御協力をお願いいたします。

（担当者）

厚生労働省健康局総務課

林 俊宏、荒木 裕人、三森 香織

TEL : 03-5253-1111 (内: 2313、2353、2394)

FAX : 03-3502-3090

e-mail : hayashi-toshihiro@mhlw.go.jp

araki-hiroto@mhlw.go.jp

mimori-kaori@mhlw.go.jp