

健康知恵袋 熱中症は予防が大切



あなたと大切な人を守りましょう

高温な環境下で、発汗による体温調節などがうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって体温が上昇し、どんどんからだに熱が溜まってしまいます。その結果、頭痛、めまい、けいれんなど、さまざまな症状が現れることを「熱中症」といいます。

屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

まずは暑さを避ける行動を

暑さを避ける！



『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

出典:「熱中症予防のための情報・資料サイト」(厚生労働省)

(https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/index.html)を加工して作成

高齢者のための熱中症予防

チェックしてみましょう

- 部屋の温度を測っている
- 涼しい場所・施設を利用する
- こまめに水分・塩分を補給している
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している
- 暑いときは無理をしない

「熱中症警戒アラート」と「暑さ指数(WBGT)」

「熱中症アラート」は、熱中症の危険性が高いと予測されるときに気象庁と環境省が共同で発表する情報です。気温、湿度、日射量などをもとに算出する暑さ指数(WBGT)が「33」以上になると予測された場合に発表され、「35」に達する場合には「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のホームページで確認できるほか、テレビやラジオのニュースなどでも報じられます。

「熱中症特別警戒アラート発表期間中」には、「指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)」を開放することになっています。指定したクーリングシェルターは、熱中症特別警戒アラートが発令されていない日でも、熱中症を予防するために暑い日の一時的な休憩場所として利用ができます。下記にて町での「指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)」を確認しご利用ください。

◆「黒潮町指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)」

<https://www.town.kuroshio.lg.jp/pb/cont/kenkou-hoken/45877>

◆「環境省 熱中症予防情報サイト」

<https://www.wbgt.env.go.jp>

○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係 ☎43-2836 佐賀支所 地域住民課 保健センター ☎55-7373



黒潮町公式
ホームページ



熱中症予防
情報サイト