



1枚に切り取る医療界の2週間

Medical management support by astellas

2019年7月22日号

## 熱中症予防で改めて注意喚起 ~厚労省が医療機関などでのリーフレット活用を促す

《背景》厚生労働省が「熱中症予防の普及啓発・注意喚起について」として都道府県などに改めて事務連絡し、医療機関などを通じて広く予防を呼びかけるよう求めた。

《解説》熱中症予防に関しては、5月にも、リーフレット(表・裏の2面仕様)を作成した上で周知依頼していましたが、今回は、リーフレットに英語・中国語・韓国語のバージョンを加えたほか、障がいを持つ人の熱中症予防のポイントと、職場における熱中症を予防するためのリーフレットも作成。ダウンロード用サイトを立ち上げ、医療機関などで活用するよう改めて周知したものです。なお、政府は7月1日から8月31日までを「熱中症予防強化月間」に設定しています。

### ◎日本語版リーフレットの表面(左)と裏面

## 熱中症予防のために

### 暑さを避ける

**室内では・・・**

- ▶ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 室温をこまめに確認
- ▶ WBGT値\*も参考に

**外出時には・・・**

- ▶ 日傘や帽子の着用
- ▶ 日陰の利用、こまめに休憩
- ▶ 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

**からだの蓄熱を避けるために**

- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

\*WBGT値：気温、湿度、輻射（放射）熱から算出される暑さの指数  
運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。  
環境省のホームページ（熱中症予防情報サイト）に、観測値と予想値が掲載されています。

### こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。大量に発汗する状況では、経口補水液\*など、塩分等も含んで補給しましょう。

\* 水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしないときでも発症し、救急搬送されたり、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。

**熱中症の症状**

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う重症になると、
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

詳しくは、厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」をご覧ください。

### 熱中症が疑われる人を見かけたら

**涼しい場所へ**  
エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

**からだを冷やす**  
衣服をゆるめ、からだを冷やす  
(特に、首の回り、脇の下、足の付け根など)

**水分補給**  
水分・塩分、経口補水液\*などを補給する  
\* 水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

**自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！**

### <ご注意>

**暑さの感じ方は、人によって異なります**  
その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

**高齢者や子ども、障害者・障害児は、特に注意が必要です**

- ・熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。
- ・子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。
- ・のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給しましょう。暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

**節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください**  
気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

### 熱中症についての情報はこちら

▶ **厚生労働省**  
熱中症関連情報【施策紹介、熱中症予防リーフレット、熱中症診療ガイドラインなど】  
[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/)  
「健康のため水を飲もう」推進運動  
<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/>  
STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン【職場における熱中症予防対策】  
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html>

▶ **環境省**  
熱中症予防情報【暑さ指数（WBGT）予報、熱中症環境保健マニュアル、熱中症予防リーフレットなど】  
<http://www.wbgt.env.go.jp/>

▶ **気象庁**  
熱中症から身を守るために【気温の予測情報、天気予報など】  
<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/kurashi/netsu.html>  
異常天候早期警戒情報  
<http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>

▶ **消防庁**  
熱中症情報【熱中症による救急搬送の状況など】  
[http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/field\\_list9\\_2.html](http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/field_list9_2.html)

《発行》

アステラス製薬株式会社

東京都中央区日本橋本町2-5-1 〒103-8411

《内容についてのお問い合わせ先》

医療総研株式会社（担当：田中 勝志）

東京都文京区後楽2-3-4第二松屋ビル 〒112-0004  
TEL. 03-3817-8867