

# 熱中症予防について

令和6年度から『熱中症特別警戒アラート』の運用が開始となり、令和7年6月1日からは『職場における熱中症対策』が義務化されました。

令和6年度は7月から9月の間に、熊本県に61回『熱中症警戒アラート』が発表されました。本格的な暑さに向けて、自発的な熱中症対策をお願いします。

## 1. 熱中症を引き起こす3つの要因

### ① 環境

気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日差しが強い、エアコンが無い部屋、急に暑くなったなど、みなさんを取り巻く環境が熱中症を引き起こす要因の1つとなります。

### ② からだ

高齢者や乳幼児、持病がある方などには、汗が出にくい、体温調節が十分にできないなど、熱中症になりやすいからだの特徴があります。また、発熱や寝不足など体調不良のときも熱中症を起こしやすくなります。

### ③ 行動

長時間の屋外作業や慣れない運動、水分を補給しないなどの行動が熱中症につながります。

人間のからだは、通常、体温が上がっても、汗を出したり、皮膚温度を上げたりすることで、体温を外へ逃がす仕組みとなっています。しかし、熱中症を引き起こす3つの要因（① 環境、② からだ、③ 行動）によって、体温の上昇と調節機能のバランスが崩れると、どんどんからだに熱がたまってしまい、熱中症となります。

 具体的な予防のポイントは裏面へ

発行日：令和7年7月1日

発行元：甲佐町役場健康推進課（TEL 096-235-8711）

## 2. 熱中症予防のためのポイント

### ① 暑さ指数（WBGT）やアラートなどの情報を活用する。

- ・ 熱中症警戒アラートや熱中症特別警戒アラートが出された場合は、不要不急の外出を避けましょう。
- ・ 特にお子さんや高齢者の方は、体温調節機能や暑さや水分不足に対する感覚機能が十分でないため、涼しい室内で過ごしてください。



### ② エアコンを適切に使用する。

- ・ 無理な節電をせず、昼夜問わず、部屋の中の温度が28℃、湿度が40～60%を保つよう、使用しましょう。
- ・ 日中はすだれなどで日差しを和らげる、エアコンと一緒に扇風機も活用して室内の空気を循環させるなど工夫をしましょう。

### ③ のどが渇く前に水分・塩分を補給する。

- ・ 1日あたり1.5～2ℓの水または麦茶をこまめに飲みましょう。少なくとも1時間に1回コップ1杯の水分補給を行い、起床後・入浴前後・就寝前にも忘れないようにしましょう。

### ④ 日頃から体調管理をする。

- ・ 毎日30分程度ややきつと感じる運動をする、1日3食バランスのよい食事をする、十分な休養をとるなど、日頃からの体調管理が重要です。
- ・ 体調が悪いときは、無理せず、休みましょう。

### ⑤ 声をかけあい、みんなで熱中症を予防する。

- ・ 「水分補給をしよう。」「ちょっと休憩しよう。」など近くの人と声をかけあうことが大切です。
- ・ 特にお子さんや高齢者の方には、「体調は変わりないか?」「食事をしっかり食べているか?」など日常生活での声かけもお願いします。