

夏はすぐそこ！暑さへの準備はできていますか？ 熱中症の正しい予防法を知ろう

地球温暖化の影響により、近年の盛夏期は最高気温が35℃以上の「猛暑日」や、夜間の最低気温が25℃以上の「熱帯夜」の日数が増加するなど、暑さが一層厳しくなっています。世界の平均気温は少なくとも今世紀半ばまで上昇し続けるとされています。気温の上昇は、熱中症をはじめとする私たちの健康に影響を及ぼします。今後はCO₂の排出を抑えながら（緩和策）、気温上昇への対策（適応策）に取り組む必要があります。今回は、夏本番に備えてCO₂の排出を抑えながら取り組むことができる熱中症対策を紹介します。

熱中症はどのようにして起こる？

熱中症は、条件次第でだれでもかかる可能性があります。ただし、その原因と対策を知っておくことで、予防することができます。



熱中症

高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称。いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性があります。

日本気象協会「熱中症の症状・応急処置」より

熱中症対策3つのポイント

- 体調不良のときに **運動をしない**
 - 暑熱順化（短期暑熱順化）
運動や入浴をすることで汗をかき、身体を暑さに慣れさせること。熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。
 - 事前に水分補給をする
- 例) 筋トレ・ストレッチの場合 1回30分程度・週5回～毎日
例) 入浴の場合 2日に1回程度
- ※様々な方法があります。詳しくは日本気象協会HPをご確認ください。

熱中症の症状とは？

- めまい・顔のほてり**
▶めまい・立ちくらみ・一時的に意識が遠のく・腹痛
 - 筋肉痛・筋肉のけいれん**
▶手足の筋肉がつる・ピクピクとけいれんする・筋肉が硬くなる
 - 体のだるさ・吐き気**
▶体がぐったりし、力が入らない・吐き気・おう吐・頭痛
 - 汗のかきかたがおかしい**
▶拭いても拭いても汗が出る・まったく汗をかいていない
 - 体温が高い・皮膚の異常**
▶体温が高く皮膚を触るととても熱い・皮膚が赤く乾いている
 - 水分補給ができない**
▶呼びかけに反応しないなど自分で上手に水分補給ができない
 - 呼びかけに反応しない・まっすぐ歩けない**
▶声をかけても反応しない・おかしな返答をする・体がガクガクとひきつけを起こす
- おう吐の症状が出ている、意識がない場合は、むりやり水分を飲ませることはやめましょう。
- 日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」・環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」より

熱中症発生！ 応急処置をおしえて！

熱中症かなと思うサインがあればすぐに応急処置を行い、場合によっては救急車を呼ぶなどして医療機関を受診してください。

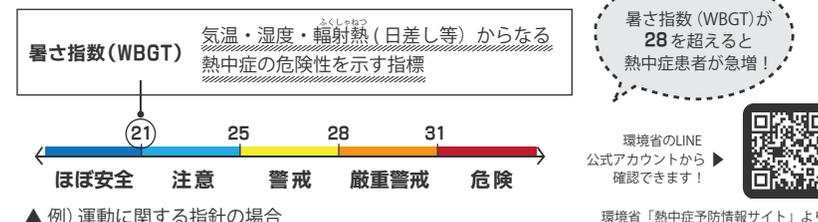
キーワードは **FIRE!!**

- F**luid ……水分補給
- I**cing ……身体冷却
- R**est ……安静
- E**mergency ……救急要請

水分 + 塩分の補給を
・スポーツドリンク
・塩分入りタブレット
・ゼリー飲料
・梅干し etc...

熱中症警戒アラートをCheckしよう！

熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されています。また今年の4月より、さらなる危険な暑さを想定した「熱中症特別警戒アラート」の運用が開始されました。アラートをチェックしながら暑い日を楽しみましょう！



熱中症警戒アラートが発令！どうする？

- ✓ エアコンを適切に使用する
 - ✓ 外出はできるだけ控え、暑さを避ける
 - ✓ 熱中症のリスクが高い方へ声をかける
 - ✓ 普段以上に「熱中症予防行動」を実践する
 - ✓ 外での運動は、原則中止・延期する
 - ✓ 暑さ指数(WBGT)を確認する
- 環境省「熱中症警戒アラート全国運用中!(リーフレット)」より

暮らしの中における熱中症対策の工夫とは？

衣

直射日光を遮る小物を使ったり、ゆったりした服装や襟元をあけるなどして体の表面に風を通しましょう。

目傘・帽子の活用

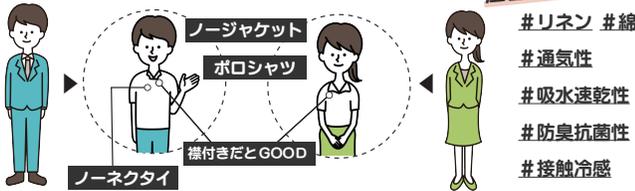
帽子をかぶったり、日傘を差すことで直射日光を避けましょう。



温度に適した軽装

リネンや綿など、夏でも涼しく感じられる素材を選んでみましょう。

▼例) オフィスにおける服装



- 服選びの注目ワード
- #リネン #綿
 - #通気性
 - #吸水速乾性
 - #防臭抗菌性
 - #接触冷感

食

日々の食事などを通して健康を保つことが熱中症の予防につながります。

水分補給

飲料として必要な水分量…約1.2ℓ/日
※食事から取っている水分は除きます。

人間は、知らず知らずのうちに汗をかいています。のどの渇きを感じる前にこまめに水分補給を行いましょう。コーヒー・紅茶・アルコールは利尿作用があるため適しません。水分補給には、水やお茶等を摂取しましょう。

- 起床したとき 運動したとき 入浴前・後 食事のとき

バランスの良い食事

大量に汗をかくと同時に体内から重要な栄養素が流れ出ています。その一つであるカリウムは、生野菜・果物に多く含まれます。特に夏野菜には、熱中症対策に効果的な水分・カリウムが多く含まれており、積極的な摂取を心がけましょう。

環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」より

住

夏の暑い日、エアコンは家庭の電気使用量の半分以上を占めています。過度に冷やしすぎないように注意しながら、無理のない範囲でエアコンを使用しましょう。エアコンを使用する他に涼しく過ごす工夫も紹介します。

エアコンを使う

エアコンの適切な利用

我慢せずに夜間もエアコンの使用を!

熱中症を防ぐため、夜間も我慢せずエアコンを適正に使用しましょう。また、扇風機やサーキュレーターの併用で冷たい空気が循環し、結果的に省エネになります。



エアコン + サークュレーター
W使用で…

最大17%節電

アイリス「サーキュレーターの使い方」より

省エネ型エアコンへの買い替え

最新の省エネ型のエアコンは、電気代が節約になるだけでなく、快適性もアップします。



¥4,120おトク!

約15%省エネ!

10年前のエアコン(8~12畳タイプ)と比べて

CO₂削減量
51kg

一財)家電製品協会「スマートライフおすすめBOOK 2021・2023年度版」より

クーラーシェア

みんなで涼をシェアしよう!

自宅で複数の
エアコンを使用

- ▶ ひとつの部屋に集まる
- ▶ 公共施設(図書館など)や
お店を利用する



それ以外

緑のカーテン・ブラインド・すだれの設置

直射日光による室温の上昇を防ぐためには、ゴーヤなどの植物(緑のカーテン)やブラインド、すだれ等で日射を遮蔽するのが効果的です。また同時に、強い日射を受けて表面温度が高くなった窓付近の地面や壁などの放射熱の発生を抑えることができます。

環境省「グリーンカーテンプロジェクト」より

打ち水

地面に水を撒くと、水が蒸発するときに地面の熱を奪い、温度が下がって涼しく感じられます。日中の打ち水では、気温が下がらなくても体感温度が約1.5℃下がる¹⁾とされています。

環境省「fecojin」より



熱中症対策グッズの活用

危機的な暑さを和らげるため、さまざまな冷却グッズが販売されています。

- 冷却シート
- ネッククーラー
- アイスバッグ
- 塩飴・タブレット
- ハンディファン(携帯扇風機)
- ファン付き作業着

おうちでやってみよう!

両立できないだろうか?

ネットゼロアクション

CO₂排出抑制 熱中症対策

- ▶ エアコンを使用する際は扇風機を併用し、冷たい空気を循環させよう
- ▶ 購入から10年以上経過していたら省エネ型エアコンの買い替えを検討してみよう
- ▶ 冷却グッズを活用して暑さをやわらげよう
- ▶ 熱中症警戒アラートをチェックして熱中症に備えよう

お知らせ

アンケートにご回答いただいた方から抽選で、ハンディファンが当たります。今夏も高温が予想されています。暑さを乗り切るお供に是非ふるってご応募ください!



▲ハンズフリー5wayスリムファン(ライフオンプロダクツ株式会社) ▲モバイルバッテリー機能

ハンズフリー5wayスリムファン

3形態(ハンディ/卓上/ハンズフリー)の小型扇風機。さらにはスマホスタンド、モバイルバッテリー機能を搭載した優れモノ。さまざまなシーンで活躍すること間違いなしです!

【応募期間】

2024年
6月24日~7月24日

当選発表は、グッズの発送に代えさせていただきます。



▲申込はこちら

賛同はこちらから



滋賀県では、「2050年までにCO₂排出量を実質ゼロ(=CO₂ネットゼロ)にすること」を目指しています。琵琶湖をはじめとする豊かな自然を守り、次世代に引き継ぐため、一緒に「しがCO₂ネットゼロムーブメント」の取組を進めていきましょう!

活動に賛同いただける方は、左記QRコードから「CO₂ネットゼロ」に向けて行動することの宣言をお願いします。

発行 滋賀県 総合企画部 CO₂ネットゼロ推進課
〒520-8577 滋賀県大津市京町四丁目1番1号
TEL: 077-528-3494 FAX: 077-528-4808
E-mail: cg00@pref.shiga.lg.jp
編集 滋賀県地球温暖化防止活動推進センター