

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
医薬食品局	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](mailto:hayashi-toshihiro@mhlw.go.jp)

[araki-hiroto@mhlw.go.jp](mailto:araki-hiroto@mhlw.go.jp)

[mimori-kaori@mhlw.go.jp](mailto:mimori-kaori@mhlw.go.jp)

# 熱中症を防ぐために

～国民の皆さまに取り組んでいただきたいこと～

熱中症の発生は7～8月がピークになります。熱中症を正しく理解し、予防に努めてください。

- 熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。
- 熱中症になった場合も、適切な応急処置により救命することができます。
- 一人ひとりが、熱中症予防の正しい知識をもち、自分の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけ合って、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

## 熱中症とは・・・

- 高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。
- 気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていないなどの個人の体調による影響とが組み合わせることにより、熱中症の発生が高まります。
- 屋外で活動しているときだけでなく、就寝中など室内で熱中症を発症し、救急搬送されたり、不幸にも亡くなられたりする事例が報告されています。

急に暑くなった日は特に注意！

室内にいるときも注意が必要！

## 熱中症の予防法

熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です！

### 水分・塩分補給

- こまめな水分・塩分の補給
- ※ 高齢者、障害児・障害者の方は、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を。

### 熱中症になりにくい室内環境

- 扇風機やエアコンを使った温度調整
- 室温が上がりにくい環境の確保  
(こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など)
- こまめな室温確認、WBGT値(※)の測定

### 体調に合わせた取り組み

- こまめな体温測定  
(特に体温調整が十分でない高齢者、障害児・障害者、子ども)
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却

### 外出時の準備

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用

無理をしてエアコンを使わないと体調を崩すことがあります！

※WBGT値：気温、湿度、輻射熱から算出される暑さ指数で、熱中症予防のために運動や作業の強度に応じた基準値が定められています。



ひと、くらし、みらいのために  
厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

## 注意していただきたいこと・お願いしたいこと

### ①暑さの感じ方は人によって異なります!

- 人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して、暑さに対する抵抗力（感受性）は個人によって異なります。
- 自分の体調の変化に気をつけ、暑さの抵抗力に合わせて、万全の予防を心がけましょう。

### ②高齢者の方は特に注意が必要です!

- 熱中症患者のおよそ半数は高齢者（65歳以上）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、暑さに対する体の調整機能も低下しています。
- のどの渴きを感じていなくてもこまめに水分補給をしたり、暑さを感じなくても扇風機やエアコンを使って温度調整をするように心がけましょう。

### ③まわりが協力して、熱中症予防を呼びかけ合うことが大切です!

- 一人ひとりが周囲の人に気を配り、熱中症の予防を呼びかけ合うことで、熱中症の発生を防ぐことができます。
- 特に、熱中症にかかりやすい高齢者、障害児・障害者や子どもについては、周囲が協力して注意深く見守るようにしましょう。

### ④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!

- 今年は、国民の皆さまに節電の取り組みをお願いしていますが、節電を意識しすぎるあまり、健康を害することのないようご注意ください。
- 気温が高い日や湿度の高い日には、決して無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用するようにしましょう。

## 熱中症になった時の処置は・・・

1. 涼しい場所へ避難させる
2. 衣服を脱がせ、身体を冷やす
3. 水分・塩分を補給する

自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急隊を要請しましょう!

## 熱中症情報に関するホームページ

- 熱中症環境保健マニュアル、熱中症予防リーフレット・カード、暑さ指数（WBGT）予報ほか
  - ◆環境省 熱中症情報 [http://www.env.go.jp/chemi/heat\\_stroke/](http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/)  
熱中症予防情報サイト <http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/index.html>
- 天気予報、気象情報、異常天候早期警戒情報ほか
  - ◆気象庁 熱中症に注意 <http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netso.html>  
異常天候早期警戒情報 <http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>
- 健康のために水を飲もう推進運動
  - ◆厚生労働省 健康のために水を飲もう推進運動 <http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/>
- 職場における熱中症予防対策
  - ◆厚生労働省 職場における労働衛生対策 <http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei02.html>
- 全国における熱中症傷病者救急搬送に関する情報
  - ◆消防庁 熱中症情報 [http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9\\_2.html](http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html)