

令和2年11月10日
厚生労働省

厚生労働省における熱中症に関する令和2年度の取組について

1. 普及啓発・注意喚起

○リーフレット「熱中症予防のために」「障がいをお持ちの方の熱中症予防ポイント」を各地方自治体・各都道府県労働局等に配信し、熱中症予防の普及啓発・注意喚起を依頼（5月18日、7月13日）。

熱中症予防のために

暑さを選ける

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・・・
▶ 扇風機や帽子の着用
▶ 日陰の利用、こまめな休憩
▶ 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの暑熱を避けるために

▶ 透気性のよい、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、放射熱から算出される暑さの指標。運動や作業の強度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、解説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・塩分・経口補水液などを補給する
※水に塩とブドウ糖を溶かしたものを

「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、体に負担がもたらした状態を指します。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、場合によっては死に至ることもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体の変化に気を付けるとともに、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

こめまい、立ちくらみ、手足のびれ、筋力の低下、めまい、気分が悪い
○頭痛、吐き気、嘔吐、発熱、虚脱感、いつもと様子が違う
重症になると、
○意識がおかしい、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「熱中症情報」をご覧ください。

厚生労働省 熱中症 検索

夏のオリンピック・パラリンピック観戦もこれを知れば安心

障がいをお持ちの方の **熱中症予防ポイント**

熱中症は、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、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、体に負担がもたらした状態を指します。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、場合によっては死に至ることもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体の変化に気を付けるとともに、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

こめまい、立ちくらみ、手足のびれ、筋力の低下、めまい、気分が悪い
○頭痛、吐き気、嘔吐、発熱、虚脱感、いつもと様子が違う
重症になると、
○意識がおかしい、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「熱中症情報」をご覧ください。

厚生労働省

障がいをお持ちの方の **熱中症予防Q&A**

Q. 外出の前日と当日の暑さを選けることは?
A. 扇風機やエアコンで温度を調節し、遮光カーテンや打ち水を利用し、室温をこまめに確認し、WBGT値も参考にしてください。

Q. 外出前に準備しておきたいことは?
A. 透気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用し、保冷剤や冷たいタオルなどでからだを冷やしてください。

Q. 暑熱の注意点は?
A. 熱中症の症状を感じたら、すぐに涼しい場所へ移動し、水分や塩分を補給してください。重症の場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

詳しくは、厚生労働省ホームページ「熱中症情報」をご覧ください。

厚生労働省

○環境省と連携し、「令和2年度の熱中症予防行動の留意点について～「新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』における熱中症予防～」を作成し、各地方自治体へ周知（5月26日）。

令和2年度の熱中症予防行動

環境省 厚生労働省 令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である身体的距離の確保、②マスクの着用、③換気や、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

- 暑さを選きましょう**
 - エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
 - 熱中症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの運転をこまめに調整
 - 暑い日や長時間は無理をしない
 - 涼しい服装にする
 - 急に暑くなった日等は特に注意する
- 適宜マスクをはずしましょう**
 - 換気を十分に行う
 - 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
 - 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合は、マスクをはずす
 - マスクを着用している時は、食料の食べる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を
- こまめに水分補給しましょう**
 - のどが渇く前に水分補給
 - 1日あたり1.2リットルを目安に
 - 大量に汗をかいた時は量も忘れずに
- 日頃から健康管理をしましょう**
 - 日頃から体温測定を、健康チェック
 - 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養
- 暑さに備えた体作りをしましょう**
 - 暑くならないための暑熱慣れから適度な運動を
 - 水分補給は忘れずに
 - 熱射病のない環境で、「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

新型コロナウイルス感染症に関する情報：
https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/0000184708_00001.html
熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.alm.go.jp/>

○リーフレットはこれまでの5カ国語*に加え、さらに10カ国語**を作成。

*日本語、英語、中国語（簡体字、繁体字）、韓国語

**タイ、タガログ、ベトナム、ポルトガル、イタリア、フランス、ドイツ、スペイン、インドネシア、ネパール

การป้องกันโรคลมแดด

หลีกเลี่ยงอากาศร้อน

ภายในห้อง ...

- ▶ ควบคุมอุณหภูมิโดยใช้พัดลมหรือเครื่องปรับอากาศ
- ▶ ใช้กันแดดและหมวกในเวลากลางวัน
- ▶ รับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่เย็น
- ▶ อากาศ WBGT* ต่ำ

เมื่อออกไปข้างนอก ...

- ▶ กางร่มกันแดดและสวมหมวก
- ▶ ใช้ครีมกันแดดทุกครั้ง
- ▶ นิ่งรออากาศที่พัดลมนำอากาศออกไปข้างนอก
- ▶ ระหว่างที่มีอาการที่รุนแรง

เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้ความร้อนสะสมในร่างกาย

- ▶ สวมเสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดีและสวมเสื้อแขนยาว
- ▶ ทำให้ร่างกายเย็นลงโดยใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดและดื่มน้ำเย็นเป็นนิจ

***ค่า WBGT:**
ดัชนีที่วัดความเครียดจากอุณหภูมิรวมทั้งความชื้นจากความร้อนที่มีอยู่ภายในและภายนอกรวมกันโดยคำนึงถึงทิศทางลมที่พัดมาในบริเวณนั้น (ข้อมูลอ้างอิง: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข)

ดื่มน้ำบ่อยเสมอ

ไม่ว่าจะอยู่ในห้องหรือเมื่อออกไปข้างนอก แม้ว่าจะไม่รู้สึกหิวแต่ควรจิบน้ำบ่อยเสมอ เพื่อป้องกันอาการขาดน้ำจากเกลือแร่* เป็นต้นที่รุนแรงได้

*โรคลมแดด หมายถึง สภาพที่น้ำและเกลือภายในร่างกายค่อย ๆ ขาด ความสมดุลจากการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีอุณหภูมิและความชื้นสูงเป็นเวลานาน ทำให้การควบคุมอุณหภูมิของร่างกายเกิดปัญหาและมีความเสี่ยงสูงต่อสุขภาพ

ไม่เฉพาะกลางแจ้งเท่านั้น แม้ว่าแดดจางอยู่ภายในห้องก็อาจแสดงอาการและถูกนำส่งโรงพยาบาลฉุกเฉิน บางกรณีอาจเสียชีวิตได้ ควรหาความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคลมแดดและสังเกตความเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย รวมทั้งมีวิธีรับมือสภาพแวดล้อมและป้องกันไม่ให้อาการเกิดปัญหาจากโรคลมแดด

อาการของโรคลมแดด

- หมดสติหรือมีอาการชักเกร็ง
- ปวดศีรษะหรือคลื่นไส้
- หมดสติหรือมีอาการชักเกร็ง

ค้นหา

Per prevenire i colpi di calore

Evitare il caldo

Negli interni...

- ▶ Usando ventilatori e condizionatori
- ▶ Con tende oscuranti, stuoie protettive, innaffiando la pavimentazione esterna alla casa
- ▶ Verificando costantemente la temperatura delle stanze
- ▶ Tenendo conto anche dell'indice WBGT*

All'esterno...

- ▶ Utilizzando ombrelli parasole e cappelli
- ▶ Sfruttando le zone d'ombra e stando con frequenza
- ▶ Evitando di uscire di giorno nelle giornate di bel tempo

Evitando l'accumulo di calore corporeo

- ▶ Con vestiti che lascino passare l'aria, capaci di assorbire umidità e asciugarsi velocemente
- ▶ Raffreddando il corpo con bustine refrigeranti, ghiaccio e asciugamani umidi

* WBGT: indice di rilevazione del calore calcolato sulla base di temperatura, umidità e radiazioni caloriche. Gli indici di riferimento sono calcolati in base al grado di attività sportiva o lavorativa. Sulla pagina del Ministero dell'Ambiente (informazioni sulla prevenzione dei colpi di calore), sono pubblicate le misurazioni e le previsioni relative all'indice.

Idratarsi costantemente

È bene continuare a idratarsi regolarmente, dentro o fuori casa, anche in assenza dello stimolo della sete. In caso di sudorazione eccessiva, si consiglia di provvedere anche a un'integrazione ricorrendo ad esempio a soluzioni reidratanti orali*.

* Bevande con sali alimentari e glucosio disciolti.

Per "colpo di calore" si intende una condizione fisiologica in cui, a seguito di prolungata esposizione ad alte temperature e ad ambienti umidi, viene a mancare progressivamente l'equilibrio di sali e liquidi, portando all'incapacità di regolare la temperatura e imprigionando il calore all'interno del corpo. Non necessariamente legati all'attività in esterni, i sintomi si possono verificare anche dentro casa e in assenza di attività, necessitando in alcuni casi l'intervento dell'ambulanza o in altri causando persino il decesso.

Per evitare i colpi di calore e i danni alla salute che questi comportano, sono necessarie un'adeguata conoscenza e cautela nei comportamenti sia i cambiamenti all'interno del nostro corpo che nell'ambiente circostante.

Sintomatologia

- Giramenti di testa, mancamenti, formicolio agli arti, crampi muscolari, sensazione di malessere
- Emicrania, nausea, vomito, spossatezza, prostrazione, sensazione di stranezza generalizzata
- Nei casi più gravi
- Incoerenza nelle risposte, perdita di conoscenza, spasmi, vampate di calore

Per ulteriori dettagli, consultare la pagina "Informazioni sui colpi di calore" del Ministero della Salute, Lavoro e Assistenza Sociale (MHLW).

Cerca

○障害者向けの熱中症予防リーフレットは、障害の特性*に応じたリーフレットを作成。

*手足・体幹に障害のある方、視覚障害のある方、知的・発達障害の方、夏場の外出（暑さ）に慣れていない方、介助者や周囲の方へのお願い

熱中症予防のために

手足・体幹に障害のある方 (特に車いすを利用する方)

「熱中症」は、高温多湿な環境にいることで、体幹に障害のある方が発症しやすい状態です。体幹に障害のある方は、汗をかきにくく、体温調節がうまくできず、体幹に障害のある方が発症しやすい状態です。体幹に障害のある方は、汗をかきにくく、体温調節がうまくできず、体幹に障害のある方が発症しやすい状態です。

熱中症について

熱中症は、高温多湿な環境にいることで、体幹に障害のある方が発症しやすい状態です。体幹に障害のある方は、汗をかきにくく、体温調節がうまくできず、体幹に障害のある方が発症しやすい状態です。

熱中症を予防するためのポイント

- ▶ 水分補給: 水分をこまめに補給し、脱水を防ぎましょう。
- ▶ 服装: 通気性の良い服装を着用し、直射日光を避けましょう。
- ▶ 休憩: 暑い時間帯は、涼しい場所へ移動し、休憩をとりましょう。

熱中症に陥る人を見かけたら

暑い場所や暑い時間帯に、汗をかきにくく、体温調節がうまくできず、体幹に障害のある方が発症しやすい状態です。体幹に障害のある方は、汗をかきにくく、体温調節がうまくできず、体幹に障害のある方が発症しやすい状態です。

手足・体幹に障害のある方(特に車いすを利用する方)が気をつけたい6の項目

- CBS# 1** 暑い場所や暑い時間帯は、涼しい場所へ移動し、休憩をとりましょう。
- CBS# 2** 暑い場所や暑い時間帯は、涼しい場所へ移動し、休憩をとりましょう。
- CBS# 3** 暑い場所や暑い時間帯は、涼しい場所へ移動し、休憩をとりましょう。
- CBS# 4** 暑い場所や暑い時間帯は、涼しい場所へ移動し、休憩をとりましょう。
- CBS# 5** 暑い場所や暑い時間帯は、涼しい場所へ移動し、休憩をとりましょう。
- CBS# 6** 暑い場所や暑い時間帯は、涼しい場所へ移動し、休憩をとりましょう。

熱中症に陥る人を見かけたら、適切な対応をお願いします。

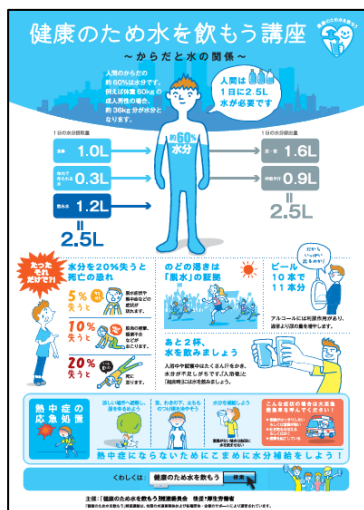
○熱中症診療ガイドラインを厚生労働省ホームページに掲載。

○熱中症予防について、5月1日から9月13日まで Twitter 及び facebook による情報発信を行った。

3. 「健康のため水を飲もう」推進運動の支援

○「健康のため水を飲もう」推進委員会*作成のポスターの掲示・配布について、協賛団体、文部科学省及び大臣認可水道事業者等へ協力を依頼（5月18日付）。

*「健康のため水を飲もう」推進委員会とは、2007年に発足した民間の組織で、「こまめに水を飲む習慣の定着」等の活動を行っている。



4. 熱中症発生状況等に係る情報の提供

- (1) 人口動態統計に基づく熱中症による死亡者数を集計し公表。
- (2) 職場における熱中症による死傷災害発生状況を各都道府県労働局に対し情報提供（5月）。