

目次

I. 熱中症とは何か	1
1. 熱中症とは何か	2
2. 熱中症はどのようにして起こるのか	3
3. 熱中症はどれくらい起こっているのか	7
4. 熱中症と気象条件	10
II. 熱中症になったときには	13
1. どんな症状があるのか	14
2. どのようなときに熱中症を疑うか	16
3. 熱中症を疑ったときには何をすべきか	19
4. 医療機関に搬送するとき	22
III. 熱中症を防ぐためには	25
1. 日常生活での注意事項	26
2. 高齢者と子どもの注意事項	34
3. 運動時の注意事項	41
4. 労働環境での注意事項	47
IV. 熱中症に対する保健指導のあり方	53
V. もっと知りたい時には	59
1. 暑さ指数(WBGT)：熱中症予防のための指標	60
2. 熱中症情報	61
VI. 熱中症に関する政府の枠組み	63
1. 気象情報の提供・注意喚起の推進	64
2. 予防・対処法の普及啓発	64
3. 発生状況等に係る情報提供	66
4. 調査研究の推進	66
参考文献	67