

### 3. 熱中症予防

#### 3-1 【自身】を守るための熱中症予防

【自身】で行う熱中症予防には、【暑くなる前】から行う予防と、【暑い時期】に行う予防があります。

##### ●【暑くなる前】に行う熱中症予防

同じような暑い環境下にいたとしても、熱中症のなりやすさは個人ごとで異なりますが、熱中症のなりやすさに関連するものとして「体が暑さに慣れている」ことの重要性が近年、指摘されています。この体を暑さに慣らすということをして、「暑熱順化」と言います。ぜひ、本格的に暑くなる前から、【自身】で汗をかくなど、体を暑さに慣らすことを心がけてください。

※ただし、前述したように、全ての人が熱中症になる可能性がありますので、暑熱順化をしているからといって楽観することは禁物です。

また、暑くなる前の時期から、自宅等の空調設備が使用可能かどうか【自身】で動作確認や試運転を行ってください。

##### ●【暑い時期】に行う熱中症予防

【暑い時期】には、【自身】で、様々な熱中症予防を実施し、熱中症に気をつけましょう。

#### (1) 暑さを避ける

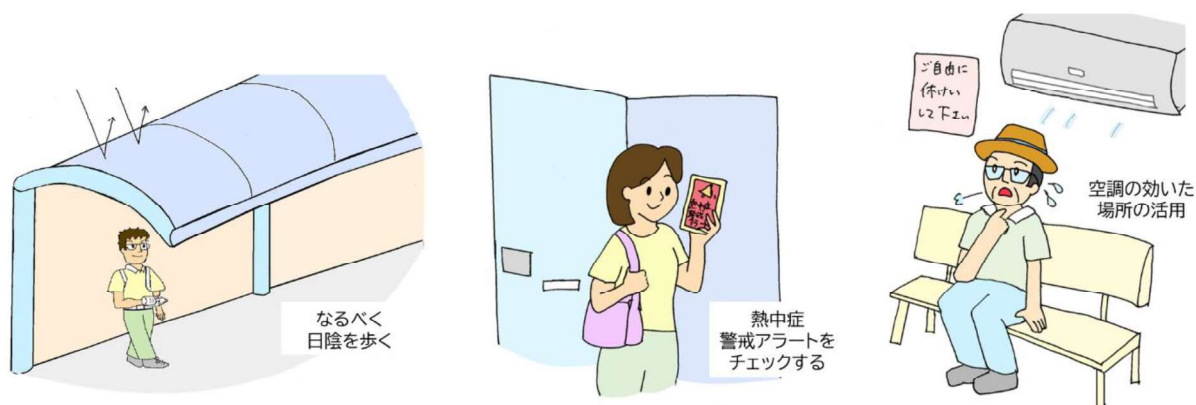
##### <屋外での行動の工夫>

屋外での行動を予定している場合は、熱中症警戒アラートや熱中症特別警戒アラートが発表されているかどうか、外出先の暑さ指数を事前に確認しましょう。これらは、天気予報や、環境省熱中症予防情報サイト<sup>7</sup>や環境省 LINE<sup>®</sup>※等で確認することができます。

※本マニュアル 15 ページ「5 その他参考となる情報(2)熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラート」参照

屋外で行動をする際は、暑い時間帯を避ける、屋外で過ごす時間を短くする、日射が直接あたる場所や風通しが悪い場所になるべく避けるなどにより、熱中症を予防しましょう。

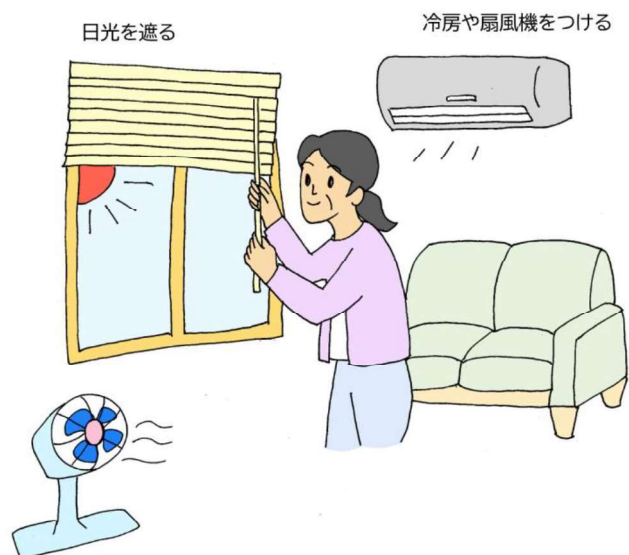
また、地域で、いわゆる“暑さをしのぐ場所”が開設されている場合があります。このような施設も、積極的に活用しましょう。



<sup>7</sup> 熱中症予防情報サイト(環境省) <https://www.wbgt.env.go.jp>

### <屋内・住まい内での生活の工夫>

屋内・住まい内でも、熱中症は発生しており、最悪の場合、亡くなる人もいます。屋内・住まい内では、空調機器等を適切に使用し、涼しい環境で過ごしましょう。なお、窓から差し込む日光を遮ることは、屋内・住まい内の温度上昇の抑制に有効です。



### <衣服の工夫>

【暑い時期】は、【自身】が着る衣服にも工夫をしましょう。体温がこもりにくいもの・風通しがよいもの・汗を逃がしやすいものは、相対的に熱中症になりにくい服装と言えます。例えば、体に密着せず・ゆったりとしたデザインのもの、吸汗・速乾素材を用いているもの、白などの明るい色のものなどが有効です。

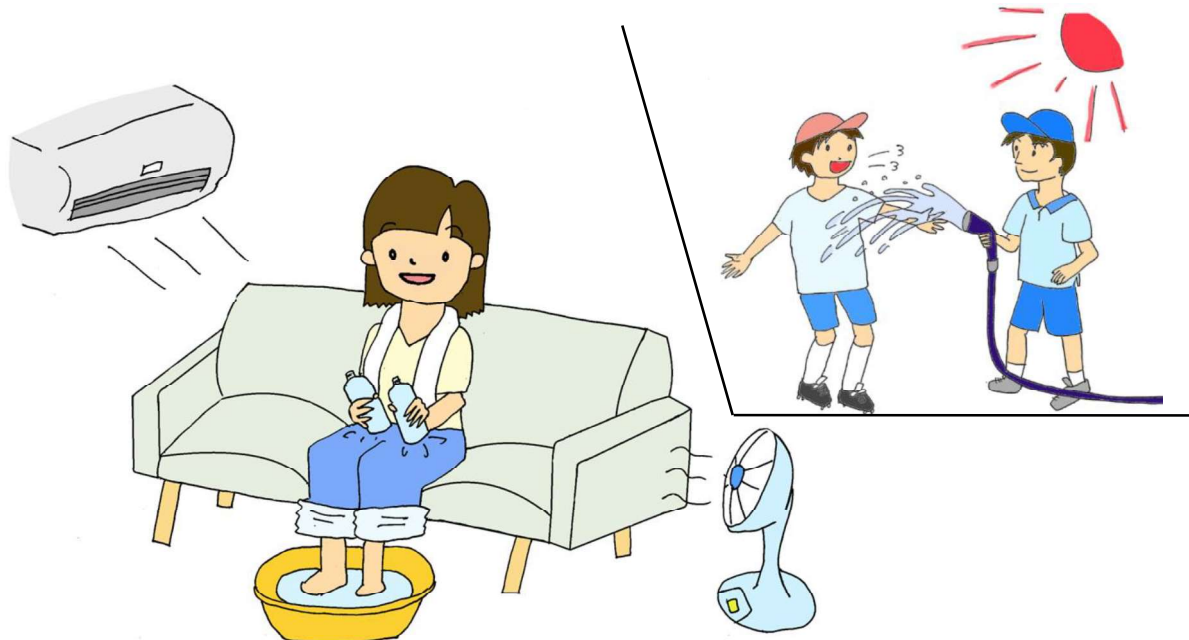
また、帽子や日傘は、直射日光を避けられることで、体温上昇を抑える効果が期待できますので、積極的に活用しましょう。



## (2) 体を冷やす

熱中症予防には、体をしっかりと冷やすことが重要です。適切にエアコン等を使用し、涼しい屋内・住まい内で過ごしましょう。また、皮膚を濡らして風で乾かすこと、水や冷えたタオルを体に当てることでも、体を冷やすことができます。

体を冷やす際には、手足や首、脇の下、大腿の付け根などを冷やしましょう。



## (3) こまめに水分補給・塩分補給を行う

人間は暑い環境にいと、汗をかいて体温を下げようとします。このため、熱中症予防のためには、しっかりと汗をかくことが重要です。汗の量が多くなると、体の中の水分が不足しやすくなります。暑い時期は、こまめに、定期的に水分補給を行いましょう。

また、汗をかく際には、水分とともに塩分も失われます。このため、塩分タブレットや塩分を含む飲料水などを用いて水分だけでなく、塩分も補給しましょう。



## 3-2 他の人を守るための熱中症予防

「**【自身】を守るための熱中症予防**」(3-1 参照)を参考に、**熱中症予防を行うよう促してください。**

＜高齢者や子どものご家族等(身の回りの人へ熱中症予防を【促す者】)＞

「熱中症予防の見守り・声かけを受けた人の9割以上が、意識の変化があった」というアンケート結果<sup>8</sup>があり、見守り・声かけは熱中症予防の意識向上に役立つと考えられます。熱中症警戒アラート等の発出時、＜熱中症になりやすい【状況・シーン】＞(2-6)にいる等の場合には、自身だけでなく、身の回りの人へも熱中症予防を行うよう呼びかけ・声かけを行うようにしてください。身の回りの方が＜熱中症になりやすい人＞(2-5)の場合、より一層熱中症予防を行うよう促してください。身の回りの方が**【自身】**で熱中症予防を行えないこともあります。環境(暑さ指数、温湿度計の値等)や、身の回りの方の体調(元気があるか等)や行動(こまめな水分・塩分の補給をしているか等)にも気を配るようにしましょう。



8 「熱中症に関する意識調査結果」[https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/sg\\_pcm/R0602/doc04.pdf](https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/sg_pcm/R0602/doc04.pdf)

<地方公共団体や事業者等(広く熱中症予防を【促す者】)>

熱中症予防は、各個人が行う予防に加えて、社会全体で取り組むことでより大きな効果が期待できます。熱中症対策実行計画(令和5年(2023年)5月30日閣議決定<sup>9)</sup>)では、国、地方公共団体、事業者等が行う熱中症対策の基本的役割が示され、熱中症に関する情報提供、普及啓発、理解醸成などを行っていくこととしています。

暑さの状況は、それぞれの地域で異なります。このため、住民に身近な地方公共団体が、それぞれの地域の暑さの特性を踏まえた熱中症予防の呼びかけや暑さの対策を行うことが有効であると考えられます。例えば、熱中症予防に関する住民向けの講演会を行う、熱中症予防のポスターやリーフレットを配布し呼びかける、熱中症警戒アラート等が発表された際に市町村のメールシステム<sup>※</sup>でお知らせをする、遮熱性の日よけやミストを設置する取組等が地方自治体によって行われています。また、施設を運営する立場の方やイベントの主催者等の広く熱中症予防を【促す者】が、それぞれの施設利用者やイベント参加者等に対して、熱中症予防を呼びかける、施設やイベントで日差しを遮る場所を設置する等も有効です。

※本マニュアル 15 ページ「5 その他参考となる情報(2)熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラート」参照



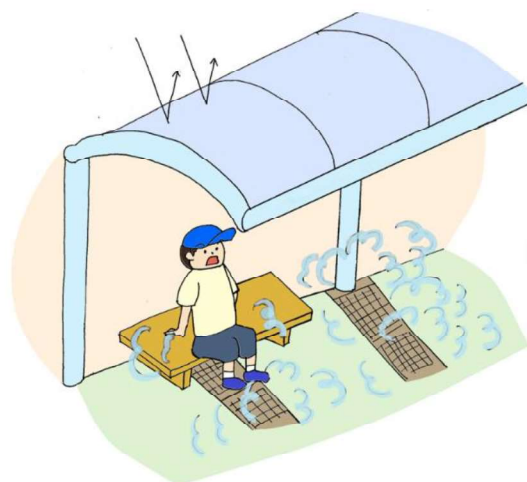
自治体職員による  
住民セミナー



リーフレットの配布や  
ポスター掲示



メールシステムを利用し  
熱中症警戒アラートの確認



遮熱の日よけ・ミストの設置

9「熱中症対策実行計画」熱中症予防情報サイト(環境省)  
[https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness\\_rma\\_ap.php](https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_rma_ap.php)