

こ障福 第 1029 号

令和元年 7 月 22 日

横浜市内の障害児通所支援事業所 管理者様

横浜市こども青少年局障害児福祉保健課長

### 熱中症予防に関する情報について

日頃より本市障害児福祉施策に御協力いただきありがとうございます。

近年、気温が 30℃以上となる日が増え、健康への影響が懸念されています。各事業所においても、夏季の事業所運営にあたっては、別添の厚生労働省通知のほか、以下の内容を参考に熱中症予防に取り組んでいただくようお願いいたします。

#### 1 屋外での活動について

屋外での活動では特に熱中症が発生しやすいため、万全の対策が必要です。熱中症対策をまとめたリーフレットが、本市健康福祉局において別添の通り作成されていますので、ご活用ください。

#### 2 事業所内・屋内での活動について

屋外での活動のみならず、事業所内でも熱中症のリスクがあります。別添の「横浜市の保育・教育施設等における「暑さ対策」ガイドライン」のほか、厚生労働省や環境省のホームページ等を参照し、熱中症予防に取り組んでいただくようお願いいたします。

【横浜市HP（熱中症対策）】

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kenko-iryo/kenkozukuri/kakushu/necchusho/heat.html>

【厚生労働省HP（熱中症関連情報）】

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryou/kenkou/nettyuu/](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/)

【環境省HP（熱中症予防情報サイト）】

<http://www.wbgt.env.go.jp/>

【担当】

横浜市こども青少年局障害児福祉保健課

酒井・水内

電話：045-671-4274

FAX：045-663-2304



## 救急車を呼ぶか迷ったときは・・・

### ▶ 横浜市救急相談センター



音声  
ガイダンス

救急受診できる  
病院・診療所を知りたい

1  
番を選択

今すぐに受診すべきか  
救急車を呼ぶべきか

2  
番を選択

### ▶ 横浜市救急受診ガイド

パソコンやスマートフォンで、急な病気やけがの緊急性を  
確認できます。 ※各区消防署で、冊子版も配布しています。



## 〈イベント参加者への注意の呼びかけ例〉

- ✓ 帽子等を使いましょう
- ✓ ゆったりとした、汗を吸収しやすい衣服を選びましょう
- ✓ こまめに水分・塩分を補給しましょう
- ✓ 日陰の場所や自動販売機の場所を把握しましょう
- ✓ 涼しい場所でこまめに休憩しましょう



## 横浜市からのお知らせ

# 夏季イベント開催に向けた 熱中症対策



近年、気温が30℃以上となる日が増え、長期的に見て  
年間を通じて気温が上昇傾向にあることから、健康への影響が懸念されています。

屋外での夏季イベントでは特に熱中症が発生しやすいことを踏まえ、

安全に開催するための予防対策をまとめました。

イベント主催者の方々にはぜひご活用ください。



## 1

## 体制づくりをしましょう

### 医療体制の整備

#### ★熱中症発生時の対応マニュアルの作成

- ① 熱中症発生時の対応責任者や通報・搬送の  
対応スタッフを決める
- ② 熱中症発生時の発生場所の特定方法、  
搬送者の搬送ルートを予め規定する
- ③ 気温等による変更・中止の基準を検討する

#### ★救護所の設置

- ① 熱中症が疑われる人に対応するために  
涼しい救護所を確保する
- ② 現場で初期対応をするか医療機関での  
治療が必要かどうかの判断を行えるよう、  
スタッフと熱中症に関する知識を共有する

### 危機管理体制の整備

#### ★緊急対応フロー等の作成・効果的な情報提供

- ① 非常事態に備え、熱中症発生時の状況確認や応急処置等の対応の流れ(フロー)を作成する
- ② 必要な連絡先を連絡系統図として1枚に整理し、関係者と共有する
- ③ 気温や湿度等の気象条件を把握し、リスクを含めて事前に共有し、当日の連絡を迅速に行う
- ④ イベントPRの際に、参加者に熱中症への注意を呼びかける

### ●出典

・環境省 夏季のイベントにおける熱中症対策ガイドライン 2018  
[http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness\\_gline.php](http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_gline.php)

・環境省 熱中症環境保健マニュアル 2018  
[http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness\\_manual.php](http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.php)

〈パンフレットに関するお問い合わせ〉  
横浜市健康福祉局保健事業課 671-2464

## 2 開催の検討ステップにより、柔軟に対応できるようにしましょう

### ● 検討ステップ

Step  
1

**開催時期の見直し** (暑い時期を避けた開催の検討)

Step  
2

**実施時間の変更** (朝夕への時間帯の変更、時間の短縮等)

Step  
3

**開催場所の変更** (屋外から屋内への見直しの検討等)

Step  
4

**開催時等における熱中症予防対策・発生時の対応策の検討**  
**暑さ指数(WBGT)等を参考にした実施・中止基準の策定等**

※暑さ指数(WBGT)とは、熱中症に関連する気温、湿度、日射、輻射、風のデータを取り入れて数値化したもの

### ● 暑さ指数(WBGT)ごとの熱中症予防運動指針

気温(参考)	WBGT	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	外出はなるべく避ける。特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	外出時は炎天下を避ける。激しい運動や持久走は避け、こまめに休憩をとり、水分・塩分を補給する。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休憩)	積極的に休憩をとり、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給)	熱中症の兆候に注意し、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分を補給する。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

暑さ指数(WBGT)の情報は  
環境省のホームページで  
ご覧いただけます

WBGT 横浜

検索

### 横浜市防災情報Eメール

横浜市では、地震震度情報、気象警報・注意報等を始めとする  
防災情報をEメールで配信するサービスを行っています。  
高温注意情報や熱中症予防情報(6月～9月)についても配信されます。

[entry-yokohama@bousai-mail.jp](mailto:entry-yokohama@bousai-mail.jp)

に空メールを送信すると案内メールが届きます。  
案内メールの手順にしたがって登録してください。  
右の2次元コードからアドレスを読み取ることができます。



日本語版



English ver.

## 3

## 会場等での工夫をしましょう

### 工夫1 待機列を作らない工夫と日陰への誘導

- ・長時間の待機をさせない(整理券の配布など)
- ・「指定席」を導入して、席確保のための待機を少なくする
- ・待機列をなるべく直射日光にさらさない(木陰や施設の陰に誘導する)
- ・待機列の風通しを良くする(並列にならないように誘導する)



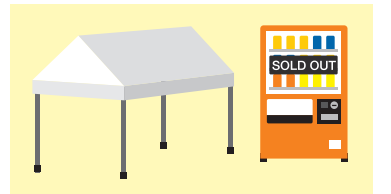
### 工夫2 開場・終了時の混雑緩和

- ・入退場するゲートの数を増やす、幅を広くする
- ・特定の場所や時間帯に観客が集中しないようにイベントのプログラムを考える
- ・待機のために広い空間を確保する



### 工夫3 休憩場所、飲料の確保

- ・イベント参加者が休憩できる場所を設ける
- ・自動販売機等の欠品を防止する



### 工夫4 施設等の分かりやすい表示

- ・自動販売機、日陰の場所、救護所、トイレ等の場所を分かりやすく案内する
- ・スタッフを目立たせ、参加者が声をかけやすくする
- ・参加者に熱中症への注意を呼びかける




## 4

## 熱中症が疑われる場合は、重症度に応じた対応をしましょう

### 重度の症状が見られる場合は、救急車を呼びましょう

### ● 熱中症の症状と対応

重症度	症状	対応
軽度	めまい、筋肉痛、大量発汗 ※熱中症が重度になると発汗がなく、乾いた皮膚になるので、汗だけで判断しないことが大切です	① 涼しい場所へ避難し、衣服をゆるめ体を冷やす ② 水分・塩分を補給する ③ 安静にして休憩をとる ④ 回復したら帰宅する
中程度	頭痛、気分不快、吐き気、 嘔吐、倦怠感、虚脱感	① 涼しい場所へ避難し、衣服をゆるめ体を冷やす ② 水分・塩分を補給する ③ 自力で水を飲めない・症状が良くならない場合は医療機関へ(必要に応じて救急車を呼び)
重度	意識障害、けいれん、 手足の運動障害、高体温	救急車を呼び、医療機関へ 

# 夏季イベント等開催時の熱中症対策チェックリスト

## 運営上のポイント・危機管理体制

☐ 傷病者発生時の連絡フロー及び必要となる連絡先を連絡系統図として作成・共有する。  
(傷病者発生時の対応責任者、通報、搬送などの対応スタッフを具体的に明示)

☐ 傷病者の発生場所の特定方法、搬送ルートを定める。

☐ 傷病者発生時の緊急対応フローを作成する。

☐ イベントを中止する基準と中止の判断をする責任者、中止した場合の対応を定める。

☐ 熱中症患者に対応するために、冷たい飲料や涼しい休息場所を確保する。

☐ 救護所を設置する、又はスタッフに熱中症に対する知識を身に付けさせる。

☐ 熱中症対策の広報文やイベントの進行に合わせた広報シナリオ等を作成する。

## 暑熱環境の把握とその緩和

☐ 待機列を作らない工夫や日陰への誘導を行う。また、開場時、終了時の混雑緩和に配慮する。

☐ 給水所や救護所などの施設の明示や、スタッフの存在をわかりやすくする。

☐ イベント参加者が休憩できる場所の確保や、日除けやミストなどの暑さを緩和するための設備を設置する。

## 適切な呼びかけ・啓発の実施

☐ イベント開催のパンフレットやプログラムなどの配布物に熱中症の予防対策を記載するほか、熱中症の予防、早期発見、初期対応を記したポスターや注意書きを掲示する。

☐ リアルタイムの暑さ指数(WBGT)の広報のほか、28℃や31℃以上の時は注意報や警報を発信し、広報は待機時間、休憩時間等で参加者がイベントに集中していない時間帯に行う。

## スタッフへの対策

☐ 全てのスタッフに熱中症の予防、熱中症の初期症状、早期発見、初期対応、救急処置に関する教育を行う。

☐ 定期的にスタッフの健康状態の巡視を行い、水分や塩分の摂取状況を確認するほか、短時間での勤務交代や、涼しい休憩場所を設置する。





# 緊急時の応急処置

もし、あなたのまわりの人が具合が悪くなってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

## 傷病者の発生

### チェック1

熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい

### チェック2

呼びかけに応えますか？

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

### チェック3

水分を自力で摂取できますか？

はい

水分・塩分を補給する

### チェック4

症状がよくなりましたか？

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

いいえ

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。意識がないのに無理に水を飲ませてはいけません

いいえ

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、脇の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう

医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう



大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう



救急車を呼ぶか迷ったときは

■横浜市救急相談センター（年中無休・24時間対応）#7119 または 232-7119

■横浜市救急受診ガイド

パソコンやスマートフォンで、急な病気やけがの緊急性を確認できます。

※各区消防署で、冊子版も配布しています。横浜市救急受診ガイド

検索



## 横浜市の保育・教育施設等における「暑さ対策」ガイドライン

気候の変動等により、夏の暑さが大変厳しくなっています。また、暑いと感じる期間も、長くなっています。保育・教育施設においても「暑さ対策」に取り組み、子どもたちの健康を守りましょう。

本ガイドライン等を参考にして、各保育・教育施設でマニュアル等を作成するなど、対策に取り組んでいただきますよう、お願いいたします。

### ○気温・湿度を測りましょう

室内や戸外の温度は場所によって違いがあります。温度計・湿度計を使用して、実際の温度や湿度を知りましょう。エアコンの設定温度が、必ずしも室内の温度になるとは限りません。子どもたちの過ごす場所の温度を測り、実際の温度に応じて設定温度を下げます。

#### ポイント

エアコンの設定温度は、場所によって実際の温度とは違うことがあります。

子どもの遊ぶ場所、子どもの高さで実測します。

また、戸外では、子どもが遊ぶ場所の地表近くの温度を継続して計測します。日向や日陰、時間帯によって変化する様子を把握し、暑くなった場合の対策を決めておきます。

#### ポイント

暑さ指数<sup>(1)</sup>が高い場合は、「戸外遊び」や「プール遊び等」を中止します。

<sup>(1)</sup> ＜暑さ指数（WBGT）とは＞

人体と外気とのやりとり（熱収支）に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①温度、②日射・輻射（ふくしゃ）など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。単位は気温と同じ摂氏度（℃）で示されますが、その値は気温とは異なります。

◎横浜市では、「横浜市防災情報」で、暑さ指数について当日と翌日予報を掲載しています。

熱中症指数が「原則運動禁止」に達した際には、横浜市防災情報Eメールで配信もしています。

**「横浜市防災情報Eメール」で検索して、登録してください。**

**【参考】日常生活に関する指数（大人の場合）→ 子どもにはこれに「マイナス5℃」して考えるのが安全です**

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31℃以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28～31℃※)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25～28℃※)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。
注意 (25℃未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

※ (28～31℃) 及び (25～28℃) については、それぞれ28℃以上31℃未満、25℃以上28℃未満を示します。

日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver. 3」（2013）より

【参考】運動に関する指針（大人の場合）→ **こちら**も、**子どもには「マイナス5℃」**して考えましょう

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28℃以上では、熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻繁に休息を取り水分・塩分の補給を行う。激しい運動では30分おきくらいに休息をとる。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休息)	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息を取り適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給)	WBGT21℃以上では、熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21℃未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

(公財) 日本体育協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2013) より

## ○直射日光をやわらげましょう

暑さは場所によって大きく異なります。また、風通しの良さも体感温度に大きく影響します。日除けネットなどを使って日陰を作ったり、風の通り道を考慮したりするなど、体感温度も低下させるように工夫をしましょう。

### ポイント

遮光ネットが張ってあっても、温度は上がります。「日陰だから大丈夫」と思いこまず、必ず実測します。

子どもは体温調節機能が未発達で十分に放熱できず、厳しい暑さのなかでは体温が上昇しやすくなります。また、体内の水分量が絶対的に少ないため、脱水にもなりやすいのです。特に、乳幼児やベビーカーに乗った赤ちゃんは、高温の路面からの輻射熱を受けやすいため、注意が必要です。

## ○こまめに水分を補給しましょう

暑い日には、身体の活動強度にかかわらずこまめに水分を補給しましょう。

また、人間は、軽い脱水症状のときにはのどの渇きを感じないそうです。そこで、のどが渇く前、あるいは暑い場所に行く前から水分を補給しておくことが大切です。

### ポイント

こまめに、そして、のどが渇く前に水分補給ができるように留意します。

## ○熱中症対策を講じましょう

熱中症は生命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。日常生活における予防は脱水と体温の上昇を抑えることが基本です。日常生活では、からだ（体調、暑さへの慣れ等）への配慮と行動の工夫（暑さを避ける、活動の強さ、活動の時期と持続時間）、および環境と衣服の工夫が必要です。熱中症発生時の連絡先、対処フォローを作っておきましょう。

### <参考>◎熱中症予防情報サイト（環境省）

各観測地点の暑さ指数(WBGT)の実況と予測、暑さ指数の説明など、熱中症予防の情報。

「熱中症予防情報サイト」で検索

◎保育の安全研究・教育センター「暑さ、熱中症」

「保育の安全」で検索→「安全に関するトピックス」→「8-2. 暑さ、熱中症」

(参考文献:「まちなかの暑さ対策ガイドライン(改定版)」(環境省 平成30年3月)

事務連絡  
令和元年 7 月 12 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	健康課
医政	局	課
医薬・生活衛生局	総務課	
医薬・生活衛生局	水道課	
労働基準局	安全衛生部	労働衛生課
職業安定局	高齢者雇用対策課	
子ども家庭局	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。

気温の高い日が続く今夏において、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、対策に万全を期することが重要です。

政府では、7月1日から8月31日を「熱中症予防強化月間」と設定し、熱中症予防等についてより一層の周知を図ることとしています。

熱中症予防については、「熱中症予防の普及啓発・注意喚起について（周知依頼）」（令和元年5月21日付け事務連絡、別添参照）で周知させていただいたところですが、今般、改めて周知いたしますのでよろしくお取扱いの程お願いいたします。

また、熱中症予防を広く呼びかけることを目的として、英語、中国語（簡体字・繁体字）及び韓国語のリーフレット、障がいをお持ちの方の熱中症予防のポイントをまとめたリーフレット及び職場における熱中症を予防するためのリーフレットを作成しておりますので、御活用ください。

リーフレットは以下の URL からダウンロードが可能です。



➤ 熱中症予防のために

日本語版：<https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10901000-Kenkoukyoku-Soumuka/necchushoyobou.pdf>

英語版：<https://www.mhlw.go.jp/content/000363394.pdf>

中国語版：（簡体字）<https://www.mhlw.go.jp/content/000526939.pdf>

（繁体字）<https://www.mhlw.go.jp/content/000526936.pdf>

韓国語版：<https://www.mhlw.go.jp/content/000526940.pdf>

➤ 障がいをお持ちの方の熱中症予防のポイント：

<https://www.mhlw.go.jp/content/000526946.pdf>

➤ 職場における熱中症を予防するためのリーフレット

日本語版：<https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/000505935.pdf>

英語版：[https://www.mhlw.go.jp/english/policy/employ-labour/labour-standards/dl/Heat\\_illness.pdf](https://www.mhlw.go.jp/english/policy/employ-labour/labour-standards/dl/Heat_illness.pdf)

(担当者)

厚生労働省健康局健康課

中村、十川、藤野、松川

TEL : 03-5253-1111 (内 : 2332)

FAX : 03-3503-8563

e-mail : communityhealth@mhlw.go.jp

# 熱中症予防のために

## 暑さを避ける

### 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・・・

- ▶ 日傘や帽子の着用
- ▶ 日陰の利用、こまめな休憩
- ▶ 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

### からだの蓄熱を避けるために

- ▶ 通気性のよい、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、輻射（放射）熱から算出される暑さの指数  
運動や作業の度合い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、観測値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、こまめに水分を補給しましょう。大量に発汗する状況では、経口補水液※など、塩分等も含んで補給しましょう。

※ 水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

「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、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつ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

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
  - 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- 重症になると、
- 返事がおかしい、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「熱中症関連情報」をご覧ください。

厚生労働省 熱中症

検索



厚生労働省

# 熱中症が疑われる人を見かけたら

## 涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

## からだを冷やす

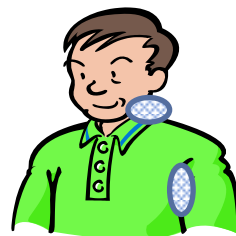
衣服をゆるめ、からだを冷やす

(特に、首の回り、脇の下、足の付け根など)

## 水分補給

水分・塩分、経口補水液※などを補給する

※ 水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



**自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！**

### <ご注意>

#### 暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

#### 高齢者や子ども、障害者・障害児は、特に注意が必要です

- ・ 熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。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、暑さに対するからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。
- ・ 子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。
- ・ のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給しましょう。暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

#### 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

気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

## 熱中症についての情報はこちら

### ▷ 厚生労働省

熱中症関連情報 [施策紹介、熱中症予防リーフレット、熱中症診療ガイドラインなど]

[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/)

「健康のため水を飲もう」推進運動

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/>

STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン [職場における熱中症予防対策]

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html>

### ▷ 環境省

熱中症予防情報 [暑さ指数 (WBGT) 予報、熱中症環境保健マニュアル、熱中症予防リーフレットなど]

<http://www.wbgt.env.go.jp/>

### ▷ 気象庁

熱中症から身を守るために [気温の予測情報、天気予報など]

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/kurashi/netsu.html>

異常天候早期警戒情報

<http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>

### ▷ 消防庁

熱中症情報 [熱中症による救急搬送の状況など]

[http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9\\_2.html](http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html)

障がいをお持ちの方の

監修 国立障害者リハビリテーションセンター

# 熱中症予防ポイント

熱中症とは、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、体内に熱がこもった状態です。子どもやお年寄りとともに、より熱中症に注意が必要なのが、障がいをお持ちの方です。

2020年の東京オリンピック・パラリンピック開催時には、特に多くの方が競技観戦などで外出されることでしょう。気を付けたいポイントをまとめましたので、ぜひ活用して、熱中症ゼロを目指しましょう。



## 熱中症の症状 重症になると死に至ることもあります

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う など
- ▶**重症になると**
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い など

## 熱中症を防ぐためにできること

### ☑ 日傘・帽子の着用



帽子や日傘で直射日光を避けることが大切です。可能なら帽子と日傘を併用しましょう。

### ☑ 日陰の利用、こまめな休憩



日陰を選んで歩いたり、日陰でこまめな休憩をとって、ムリをしないようにしましょう。

### ☑ 水分・塩分補給



水分だけでなく、塩飴やスポーツドリンクなどで、汗で失われた塩分も一緒に補給しましょう。

### ☑ 体を冷やす



濡らしたタオルや、冷却シートなどの冷却グッズなどを利用して、体を直接冷やしましょう。



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朝にできることは？

A. 前日は十分な睡眠をとりましょう。当日の朝は、朝食と水分をしっかり摂り、体温を測るなど体調を確認しましょう。



## Q. 外出前に調べておきたいことは？

A. 外出のルート上で、日陰になる場所、ミストゾーン、障がい者用トイレ、エレベーターなどがどこにあるか調べておきましょう。競技場などでは医務室の場所も確認しましょう。



## Q. 服装の注意点は？

A. 汗で濡れた服を着続けていると、通気性が悪くなり体温が下がりにくくなります。吸湿性・速乾性のある素材でできた下着やウエアを着用するとよいでしょう。



国立障害者リハビリテーションセンターのウェブサイトでも熱中症対策情報をチェックできます  
[http://www.rehab.go.jp/health\\_promotion\\_centre/heat/](http://www.rehab.go.jp/health_promotion_centre/heat/)



厚生労働省ホームページ  
「熱中症関連情報」をご覧ください

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/index.html)



## 介助者の方・まわりの方へ

### 熱中症 にならないために……

障がいの中には、汗をかけない・体温調節ができないなどもあります。また、のどが渇いていても気づかない・自分で水分がとれない・汗をふけないため体温が下がりにくい場合もあります。介助者の方やまわりの方は体調の変化に気をつけ、早めの水分補給などの声かけをしましょう。



### 熱中症 が疑われたら…

#### 涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所に避難させましょう。

#### からだを冷やす

衣服をゆるめて、冷たいタオルや保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やします。うちわや扇子などで風を起こしましょう。

#### 水分補給

水分・塩分、経口補水液※などを補給しましょう。※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。