

●熱中症が疑われる人を見かけたときは

すぐに風通しのいい日陰やクーラーなどが効いている室内など涼しい場所に移す。

衣服をゆるめたり、体に水をかけたり、またぬれタオルをあてて扇いだりするなどして、体から熱を放散させ冷やす。

冷たい水を与え、たくさん汗をかいた場合は、スポーツドリンクや塩飴などにより、塩分補給をする。

自分の力で水分摂取ができない場合は、すぐに病院に搬送する。

●「暑さ指数」や「熱中症警戒アラート」などを参考に熱中症への十分な対策を

★環境省熱中症予防情報サイト

環境省では熱中症を未然に防ぐために、環境省熱中症予防情報サイトにおいて、熱中症のかかりやすさを示す「暑さ指数（WBGT）」の情報提供を行っています。暑さ指数とは、気温だけでなく、湿度、日射などからの熱についても取り入れた指数となっており、労働環境や運動環境の指針として ISO などで規格化されているものです。これらの情報も活用し、暑さから身を守りましょう。

★熱中症警戒アラート

環境省と気象庁では、暑さ指数（WBGT）に基づき、熱中症の危険性が極めて高いと予測される場合に、暑さへの「気づき」を呼びかけ国民の熱中症予防行動を効果的に促す「熱中症警戒アラート」があります。熱中症警戒アラートが発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等の、適切な熱中症予防行動を取るようしましょう。

●ペットの熱中症にも注意

犬や猫などのペットも、熱中症になる危険があります。全身が毛におおわれている犬や猫は、体温調節の為の汗腺が足の裏などにしかなく、暑さが苦手です。そのため、高温の環境に置かれると熱中症になりやすく症状が重くなった場合は死に至ることもあります。

★外出・散歩のときは

気温が高い時間帯の散歩は避ける、短時間にするなどの工夫をしましょう。また、夕方になり涼しく感じても、道路の表面温度はまだ高いことがあります。地面から近い所を歩くペットは熱にさらされる危険があります。また、外出先でもこまめに水を飲ませよう心がけましょう。

★室内では

冷房を入れたり、風通しを良くしたりして室内が熱くならないようにしましょう。また、いつでも自由に水を飲んだり、涼しい場所を選んで室内を移動したりできるようにしておきましょう。

●まとめ

今月は、熱中症についての知識、対処法についてお伝えしました。

熱中症は予防が大切です。1人1人が知識を持ち、危険な状況を回避して、自分が、そして周りの人が、熱中症にならないように声をかけあい、心配りをしていきましょう。

熱中症  
予防