



# 熱中症に注意しましょう！

今年の夏は昨年よりも気温の平均が高く、猛暑が続くおそれがあります。今まで普段心がけていた熱中症予防対策では不十分な可能性があるため、今一度準備や対応をしていきましょう。

## なぜ今年は暑さが厳しいの？

気象庁より、今年は春から『エルニーニョ現象』が発生していると発表されました。

エルニーニョ現象とは、太平洋赤道域の海面水温上昇によって引き起こされる自然現象で、世界規模の異常気象に影響を与えます。

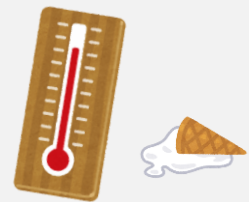
一般的な傾向としては、冷夏・暖冬などが見られますが、近年は地球温暖化などの気象変動の影響が著しく、冷夏にはならず『エルニーニョ猛暑』になる可能性があります。



## 条件は3つ！ 熱中症を引き起こす要因

### ○要因1. 環境

- ・気温、湿度が高い
- ・日差しが強く、風が弱い
- ・閉め切った室内
- ・エアコンの無い部屋 など



### ○要因2. からだ

- ・高齢者や乳幼児、肥満の方
- ・下痢やインフルエンザなどの脱水状態
- ・低栄養状態
- ・二日酔いや寝不足などの体調不良 など

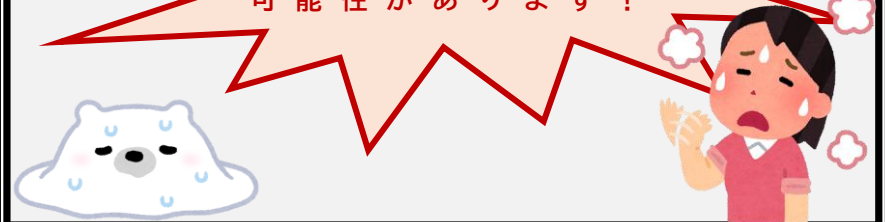


### ○要因3. 行動

- ・激しい筋肉運動や慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給できない状況 など



熱中症を引き起こす  
可能性があります！



## 熱中症かな？と思ったら

環境省「熱中症予防情報サイト」より引用

### 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。

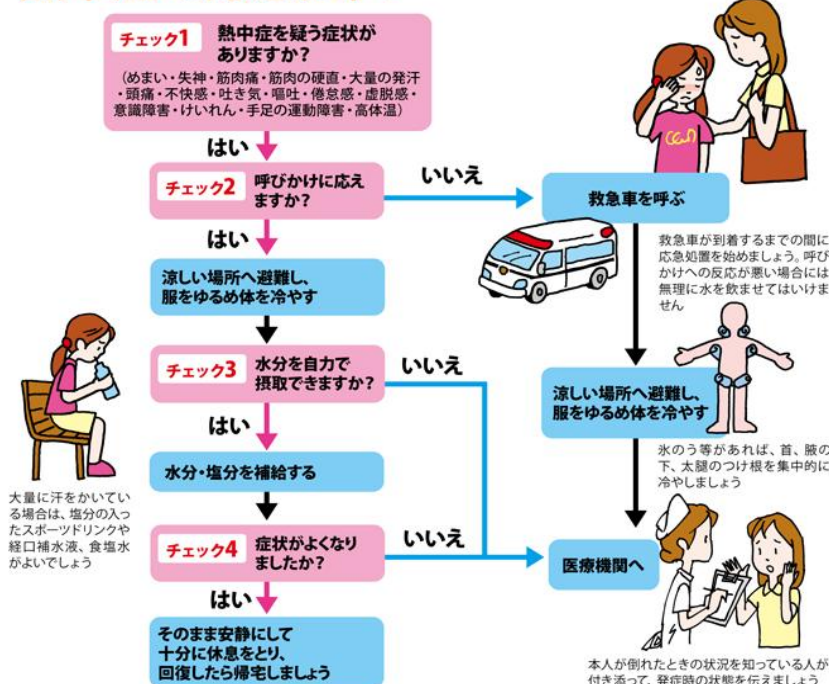


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

## まずは予防を！

- ・涼しい服を着る
- ・日陰を利用する
- ・日傘、帽子を使用する
- ・水分や塩分補給をしっかりとる
- ・指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)を利用する など

→熱中症予防のために市町村が指定する、誰でも利用できる冷房設備のある休憩施設。



熱中症にならないためには、まず予防することが大切です。少しでも体調が悪いと感じた場合は、無理をせずに休息をとりましょう。近くに指定暑熱避難施設があった場合は積極的に利用し、暑さをしのぎましょう。

熱中症警戒アラート、熱中症特別警戒アラートを活用することもオススメです。