



豊田市
健康づくりキャラクター
きんぎょちゃん

熱中症を予防して

元気に夏を過ごしましょう!!



豊田市 環境キャラクター
エコぼんや

暑くなる時期に、気を付けたいのが**“熱中症”!!**

熱中症予防のポイントなどを学び、楽しく元気に夏を過ごしましょう!

誰もが熱中症になっています

熱中症とは、温度や湿度が高い環境により体内の水分や塩分のバランスが崩れて体温の調節がきかなくなり、体が熱くなったり、だるくなったり、めまいがしたり、様々な障がいをおこす症状のことです。

【熱中症の分類】

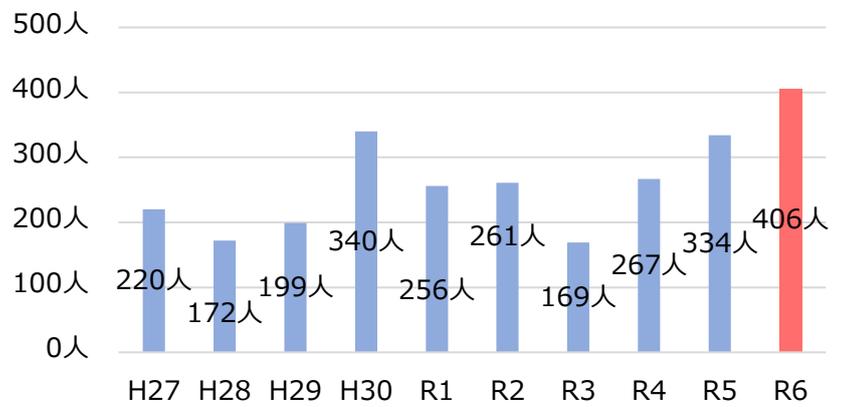
| | 症状 | 重症度 |
|---------|-----------------------------------|-----|
| I度熱中症 | めまい、立ちくらみ、生あくび 大量の発汗、筋肉痛、筋肉のつり | |
| II度熱中症 | 頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感 | |
| III度熱中症 | 意識障がい、けいれん、手足の 運動障がい | |

暑い環境にいるときや暑い環境にいた後に起きる体調不良は、“すべて”熱中症の可能性が**あります**。多く汗をかいたり、疲労感を感じたり、日常で感じたことのある症状でも熱中症が始まっていると意識を持ちましょう。

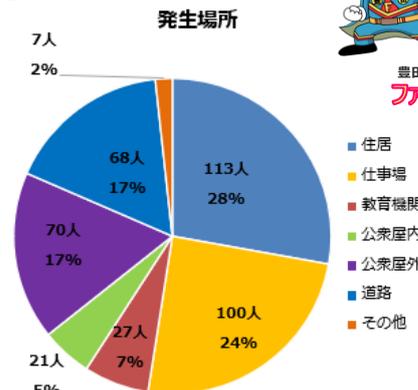
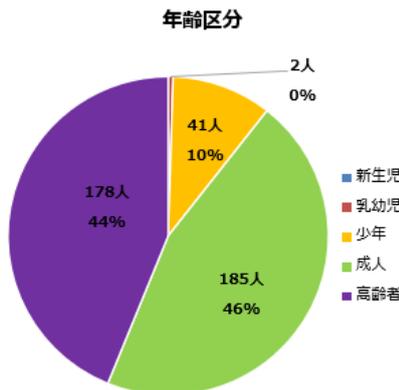
熱中症による救急搬送

豊田市内で例年260人程度、多い年では400人以上の熱中症（疑い含む）傷病者が医療機関に救急搬送されています。豊田市は「高齢者」が多いのはもちろんのこと、「仕事場」での発生が多いのが特徴です。しかし8割以上が重症度分類「軽症」であり、熱中症に対する正しい知識を身に着け、予防することが大切です。

熱中症による救急搬送者数の経年推移



令和6年度熱中症による救急搬送者数内訳



豊田市 消防ヒーロー
ファイヤーマン



やってみよう熱中症対策！



対策1 暑さに対する工夫をする



室内を涼しくする

エアコンを上手に使いましょう。すだれやカーテンで**直射日光を遮る**ことも効果的です。



服装を工夫する

衣類は通気性のよい、吸湿性・速乾性のあるものを選びましょう。温度の上がりにくい白色や淡い色の衣類もオススメです。外出する時は**日傘や帽子で直射日光を避け**ましょう。

対策2 暑さに負けない体をつくる



こまめに水分を補給する

就寝前後や入浴前後、午前午後のおやつ休憩など、意識しやすい時間に、コップ1杯程度の水分を補給しましょう。お茶やお酒は体から水分を排出する効果があるので**飲み物は水がおすすめ**です。大量に汗をかいた後は**塩分**も忘れずに補給しましょう。

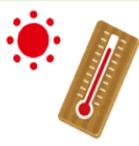


生活習慣を整える

普段から**バランスの良い食事**や**しっかりとした睡眠**をとるなど、体調管理に気をつけて丈夫な体を作りましょう。

体調不良のときは、熱中症になりやすいです。無理をしないスケジュールを立てましょう。

対策3 暑さを確認する



「気温」や「暑さ指数 (WBGT)」など暑さに関する情報を得るサービスを活用しましょう。温度計等で部屋の温度を確認するのも有効です。

暑さ指数「WBGT」とは？

熱中症予防を目的として、気温や湿度等から算出している指標です。



←環境省
「暑さ指数について学ぼう」に
詳しい内容が載っています！

暑さ指数「WBGT」の日常生活の関する指針

| 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以上31未満) | | 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以上28未満) | 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十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。 |

暑さ指数 (WBGT) の配信サービスを活用しよう！



緊急メールとよた



環境省 公式 LINE

※緊急メールとよたに既に登録済みの方は配信カテゴリの追加が必要です。

暑さを確認しましょう 豊田市

検索