



# 外出しなくても熱中症にご注意を！！

## 熱中症の多くは「住居」で起きています

熱中症対策として次のことなどに気をつけましょう。

- **こまめに水分をとる**
- **休息・栄養を取る**
- **涼しい素材の服装**
- **直射日光を避ける**

「住居」での熱中症搬送が多いため、外出しなくてもエアコン等で室内を涼しくすることも重要です。

## エアコン使用時のポイント



温湿度計はエアコンにあたらぬように

### 「28℃」は設定温度ではなく室温です

環境省などが目安としている「28℃」は室温のことです。エアコンを28℃に設定しても実際には室内が暑くなっていることがあります。温湿度計などを見ながら管理しましょう。

### 扇風機を一緒に使う

エアコンの気流の流れや風量を工夫したり、扇風機を一緒に使うと、同じ温度でもより涼しく感じます。

## エアコンとあわせて効果的な方法

### 風通しを利用する

部屋の中の空気が外よりも熱いと感じたときは、窓を開けて部屋の換気を行いましょ。部屋の中の換気は、空気の流れを作るように離れた場所二カ所以上の窓を開けるようにすると効果的です。換気扇を使う際も空気の取入口として窓を開けるなどしましょ。

### 窓から射し込む日光を遮る

すだれや緑のカーテンにより、部屋を日陰にして室温の上昇を抑えましょ。

## 暑さ指数（WBGT）にも注目

暑さ指数（WBGT）は気温だけでなく、湿度や周辺の熱環境も考慮して数値化したものです。暑さ指数（WBGT）が28℃（厳重警戒）を超えると熱中症患者が急激に増加します。この場合、室温の上昇にも注意が必要です。

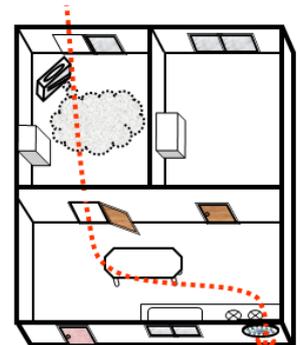
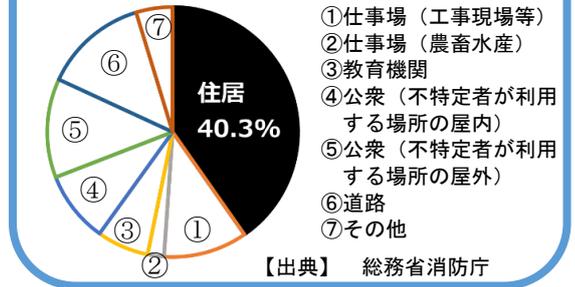
熱中症予防情報サイト（環境省）で毎日、暑さ指数（WBGT）が時間帯ごとに公表されています。数値を確認して危険な時間帯は運動や外出を極力避けるようにし、涼しい室内で過ごしましょ。

## 声をかけ合いましょ



家庭内、ご近所、職場など…  
暑くなる時期は声かけが熱中症の予防につながります。お互いを気づかい、是非声かけを！

## 熱中症による救急搬送状況（平成30年5～9月）



温度基準 (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、 <b>涼しい室内</b> に移動する。
厳重警戒 (28～31℃)		外出時は炎天下を避け、 <b>室内では室温の上昇に注意する。</b>
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。

【参考】 環境省 熱中症予防情報サイト (<http://www.wbgt.env.go.jp/>)  
環境省 熱中症環境保健マニュアル 2018  
総務省消防庁 熱中症情報

区民の行動目標 自らの健康管理ができる  
～「いたばし健康プラン」後期行動計画 2022～