

熱中症の予防について

熱中症は、気温等の環境条件だけではなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温が高くない日でも、湿度が高く・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時には注意が必要です。新型コロナウイルスの感染拡大している中でマスクの着用が習慣化されており、夏場は、より熱中症の危険性が高まります。熱中症は、適切な予防法を知っていることで防ぐことができることから、正しい予防法や対処法の普及啓発が重要です。

1 熱中症の予防法と対処法

○予防法

- ・屋内においても高温、多湿を避ける（すだれやカーテン、エアコンの使用等）
- ・水分をこまめに摂取し、暑い日の外での活動や運動については、無理をしない
- ・汗をかいたときには、水分のほかに塩分の補給もする
- ・高齢者や乳幼児、体調の悪い人や持病のある人は注意が必要

○対処法

- ・熱中症を疑う症状（めまい、頭痛、筋肉痛、吐き気や嘔吐、けいれん、等）があった場合は、涼しい場所へ避難し、体を冷やし、水分・塩分補給をする
- ・呼びかけや声がけに反応しない場合は、すみやかに救急車を呼ぶ

◆夏場のマスク着用による熱中症への注意

夏場にマスクを着用することで、体内に熱がこもりやすくなり、マスク内の湿度が上がります。喉の渇きに気づきにくく脱水になる危険性が高くなることから、こまめな水分補給が大切です。屋外で2メートル以上の十分な距離を保てる場合は、マスクを外すことを推奨しています。（R4.5.20 厚生労働省指針）

2 熱中症警戒アラートの活用

令和3年度から全国的に「熱中症警戒アラート」の運用が開始されました。環境省・気象庁が提供する、暑さへの「気づき」を呼びかけるための情報です。熱中症の危険性が極めて高い「暑熱環境」になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。今年度は4月27日から発表されています。発表されている日には、熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。

3 置賜総合支庁における普及啓発の取り組み

- ・置賜総合支庁では出前講座を行い熱中症予防を広めていきます。随時申込を受付しております。6月に出前講座を実施する企業は以下のとおりです。

6月1日 置賜建設株式会社

6月24日 太田建設株式会社