

Health Letter 暑さに負けるな

No.7 令和7年6月19日 発行



暑い日が増えてきました。今年の夏は、例年以上に気温が高くなる日が多くなるそうです。そこで心配なのが、熱中症です。熱中症は、命にかかわる症状ですが、予防すれば、危険から回避することができます。

早目の対策で、のどが渇く前に、水分補給をするなど熱中症を予防していきましょう。

朝はWBGTチェックをしよう!

WBGT は、気温・湿度・輻射熱（直射日光などの熱環境）の3つを考慮した熱中症予防が目的の指標で、摂氏度（℃）で表されますが、気温とは異なります。28℃を超えると熱中症リスクが高くなります。

気温 (参考)	24℃	24~28℃	28~31℃	31~35℃	35℃以上
暑さ指数 (WBGT)	21℃未満	21~25℃	25~28℃	28~31℃	31℃以上
注意事項	ほぼ安全 適宜水分を補給しましょう	注意 積極的に水分を補給しましょう	警戒 積極的に休息を取りましょう	嚴重警戒 激しい運動は中止しましょう	危険 運動は原則中止しましょう

これから、ますます熱中症のリスクが高い日が続きますが、一般的に午前10時から午後3時は暑いので注意が必要です。しかし気温だけではなく、「暑さ指数（WBGT）」を確認することが重要です。WBGT はアプリや天気予報で発表されています。

毎朝、WBGT をチェックし、熱中症を予防するための1つの手段として活用していきましょう。また、川地中学校には、WBGT を測定する機械があります。これから暑くなる時期から、熱中症の危険性を把握する指標として活用し、測定値を保健室入口前に掲示をする予定です。確認をして、熱中症のリスクを把握していきましょう。



十分な睡眠

熱中症対策をしよう!



帽子をかぶる



栄養バランスの良い食事



保冷剤などで冷やす



木陰などでときどきや休み



こまめな水分補給

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります





数字

で

見る

熱中症対策



97,578人

2024年5月～9月の全国における、
熱中症で救急搬送された人の数（累計）

その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3～4人に1人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。



1.2L

1日に飲料で
摂取すべき水分量
（食事等に含まれる水分を除く）

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに見合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるので、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

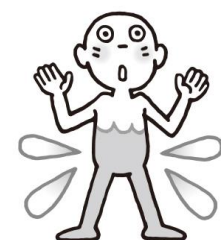
35度以上

猛暑日の基準となる
最高気温

テレビから「猛暑日」と聞こえたらその日の最高気温は35度以上の厳しい暑さになるということ。対策は万全に。



～2%



「のどが渴いた」と感じたときに
体内から失われている水分量
（体重に占める割合）

軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。

5時・17時

熱中症警戒アラートの
発表のタイミング



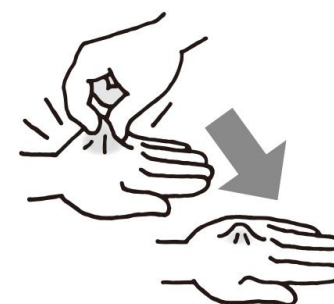
熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。



覚えておこう

脱水症

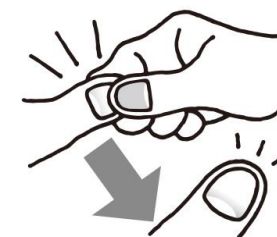
チェック



手の甲の皮膚を
つまんでみる



爪をぐっと指で
押してみる



どちらもすぐに元に戻らないときは
脱水症の可能性あり！

脱水症の症状

軽度

のどの渇き
強い渇き ぼんやりする
食欲がない
皮膚が赤くなる イライラする
体温が上がる
強い疲れ 尿が少なく・濃くなる
頭痛 ぐったりする
ふらふらする けいれん
尿が出ない 最悪の場合死の危険も

重度

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。
軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。
「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液
などで早めに対処を。