

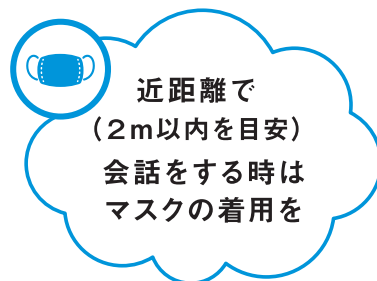


熱中症予防 × コロナ感染防止

熱中症を防ぐために 屋外ではマスクをはずしましょう

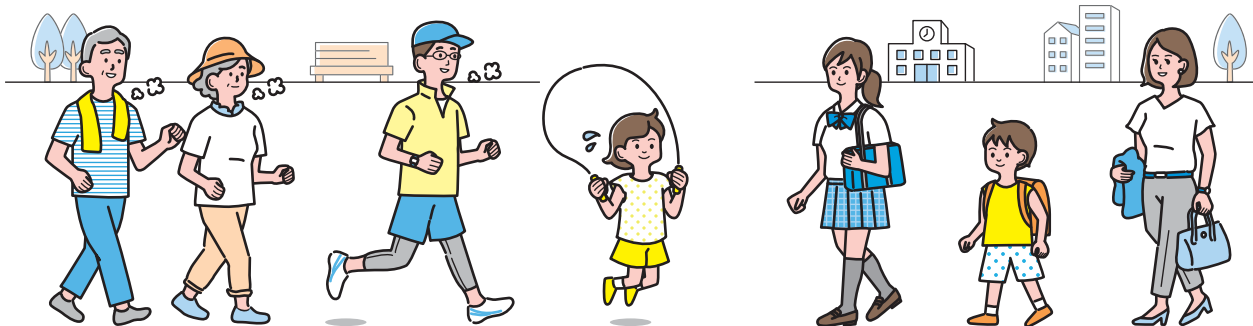
屋外ではマスク着用により、熱中症のリスクが高まります

特に運動時には、忘れずにマスクをはずしましょう



近距離で
(2m以内を目安)
会話をする時は
マスクの着用を

屋外での散歩やランニング、通勤、通学等も
マスクの着用は必要ありません



屋内でも
マスクが必要ない
場合があります

- ・人との距離(2m以上を目安)が確保できて、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。
- ・マスクを着用する場合でも、屋内で熱中症のリスクが高い場合には、エアコンや扇風機、換気により、温度や湿度を調整して暑さを避け、こまめに水分補給をしましょう。



暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう



1時間ごとに
コップ1杯



入浴前後や起床後も
まず水分補給を

・1日あたり
1.2L(1.2ℓ)を目安に

コップ
約6杯



・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

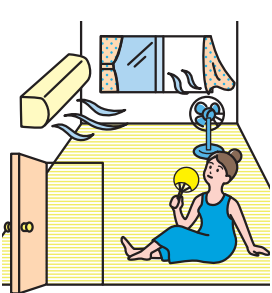


エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

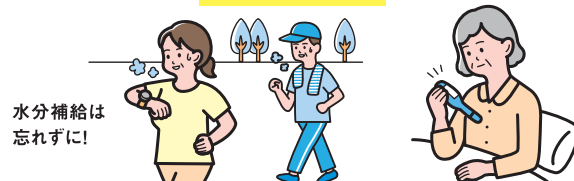
注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど**2か所**を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定




暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動**(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で**毎日30分程度**)
- ・水分補給は忘れずに!
- ・毎朝など、**定時の体温測定**と**健康チェック**
- ・体調が悪い時は、無理せず**自宅で静養**



知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



**熱中症警戒アラート発表時は
熱中症予防行動の徹底を!**

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

■年齢別／熱中症死亡者の割合

15歳～44歳	1.8%	5歳～14歳	0.1%
45歳～64歳	1.8%	0歳～4歳	0.1%
65歳～79歳	37.0%	不詳	0.1%
80歳以上	49.1%		

出典：厚生労働省「人口動態統計（2020年）」

**熱中症による死亡者の
約9割が高齢者**

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別／熱中症患者の発生割合

65歳以上	自宅	道路・駐車場
19～64歳	作業中	
7～18歳	学校	運動中
0～6歳	公衆出入場所	その他・不明

出典：国立環境研究所「熱中症患者速報（2015年）」を基に作成

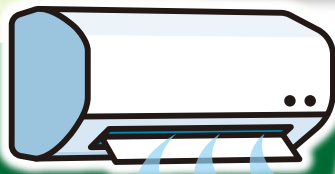
**高齢者の熱中症は
半数以上が自宅で発生**

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障がいをお持ちの方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です



部屋の中でも注意が必要です

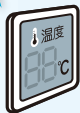
エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。 エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

エアコンを上手に使いましょう

体に直接あたらないように風向きを調整しましょう

温度・暑さ指数
を確認する



扇風機や換気扇
を併用する

長時間、風が体に
直接あたらないように
注意しましょう

すだれやカーテンを
活用し直射日光を遮る

換気をして屋外の
涼しい空気を入れる

暑いから
エアコン
つけてね!

窓とドアなど
2カ所を開ける

さらに 気をつけるべきポイント



+ 熱中症を防ぐために

マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに!



近距離で
(2m以内を目安)
会話をする時は、
マスクの着用を

マスクをしてと
熱中症になりそう...



マスク着用時は

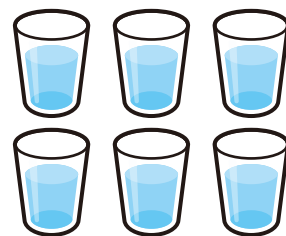
- 激しい運動は避けましょう
- のどが渴いていなくても
こまめに水分補給をしましょう
- 気温・湿度が高い時は特に注意しましょう



のどが渴いていなくても

こまめに水分補給をしましょう

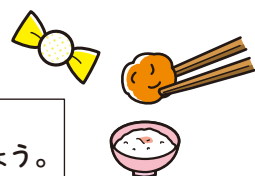
1日あたり
1.2L(リットル)を
目安に



コップ約6杯

- 1時間ごとに
コップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分補給を
- 大量に汗をかいた時は
塩分も忘れずに

※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう。



！高齢者は特に注意が必要です

1 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

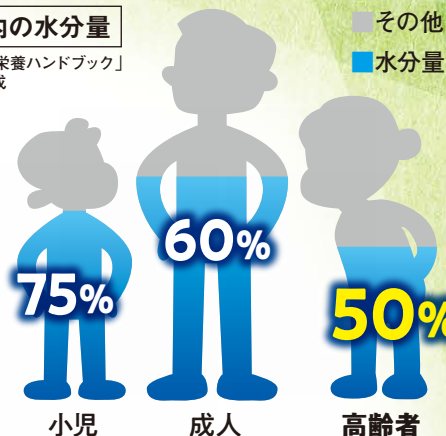
● 東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和3年夏)

※計39人(速報値)のうち

約8割は65歳以上の高齢者

屋内での死亡者のうち 約9割は
エアコンを使用していなかった

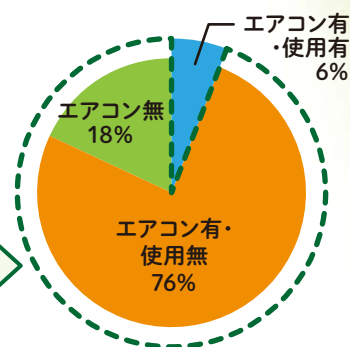
体内の水分量
「輸液・栄養ハンドブック」
より作成



エアコン設置有無・
使用状況別

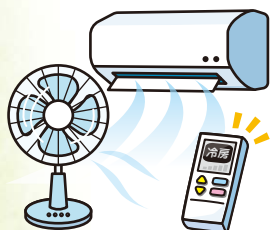
出典：東京都監察医務院

■ エアコン有 + 使用有
■ エアコン有 + 使用無
■ エアコン無

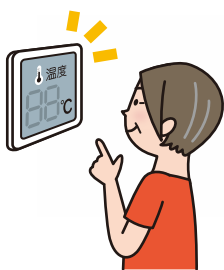


☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

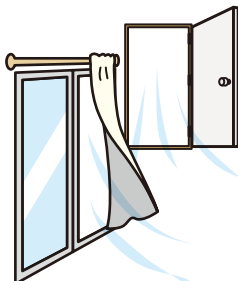
☐ エアコン・
扇風機を上手に
使用している



☐ 部屋の温度を
測っている



☐ 部屋の風通しを
良くしている



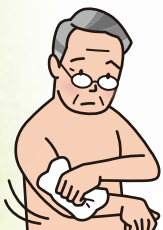
☐ 必要に応じて
マスクを
はずしている



☐ こまめに
水分補給を
している



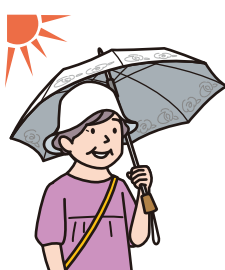
☐ シャワーや
タオルで体を
冷やす



☐ 暑い時は
無理をしない



☐ 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



☐ 涼しい場所・
施設を利用する



☐ 緊急時・困った
時の連絡先を
確認している



熱中症予防情報サイト

環境省 熱中症予防情報サイトからの情報をチェック! ▶▶ <https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省では、暑さ指数(WBGT)の情報提供を行っております。令和3年度より全国展開している熱中症警戒アラートおよび、暑さ指数のメール配信等をご活用ください。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます▶



友達追加はこちら

災害時の熱中症予防

～避難生活・片付け作業時の注意点～

環境省
内閣府
消防庁
厚生労働省

熱中症は、死に至る可能性のある重篤な病気ですが、適切な予防・対処を行えば、防ぐことができます。災害時には、慣れない環境や作業で熱中症のリスクは高くなりますので、お互いに声をかけながら、十分に注意しましょう。

1. 熱中症を予防するためには…

① 暑さを避けましょう

涼しい服装、日傘や帽子、また、在宅避難等の場合はクーラーの積極的な活用を。停電が長引く可能性がある場合、特に高齢者、子ども、障害者の方々は、冷房設備が稼働している避難所への避難も検討しましょう。



② のどが渴いていなくてもこまめに水分をとりましょう

③ 暑さに関する情報を確認しましょう

身の回りの気温・湿度・暑さ指数(WBGT)^(※)の確認を。「熱中症警戒アラート」(令和3年度から全国展開)も活用を。



④ 屋外ではマスクをはずしましょう

屋外ではマスク着用により、熱中症のリスクが高まります。近距離(2m以内を目安)で会話をする時は、マスクの着用をお願いします。
※屋内でも、人との距離が確保できて、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。

避難生活における注意点

◆被災や避難生活に伴う疲労・体調不良・栄養不足等により熱中症のリスクが高くなる可能性があります。避難生活では普段以上に体調管理を心掛けましょう。

◆高齢者、子ども、障害者の方々は特に注意しましょう。

※やむを得ず車中泊をする場合、車両は日陰や風通しの良い場所に駐車しましょう。車用の断熱シート等も活用しましょう。また、乳幼児等を車の中で一人にさせないようにしましょう。夜間等寝るときはエンジン等をつけたままにすることは避けましょう。

片付け等の作業時の注意点

◆作業開始前には必ず体調を確認し、体調が悪い場合は作業を行わないようにしましょう。

◆できるだけ2人以上で作業を行い、作業中はお互いの体調を確認するようにしましょう。

◆休憩・水分補給は、一定時間毎にとるようにしましょう。また、休憩時には、日陰等の涼しい場所を確保しましょう。

◆暑い時間帯の作業は避けましょう。

◆汗をかいた時は塩分の補給も。

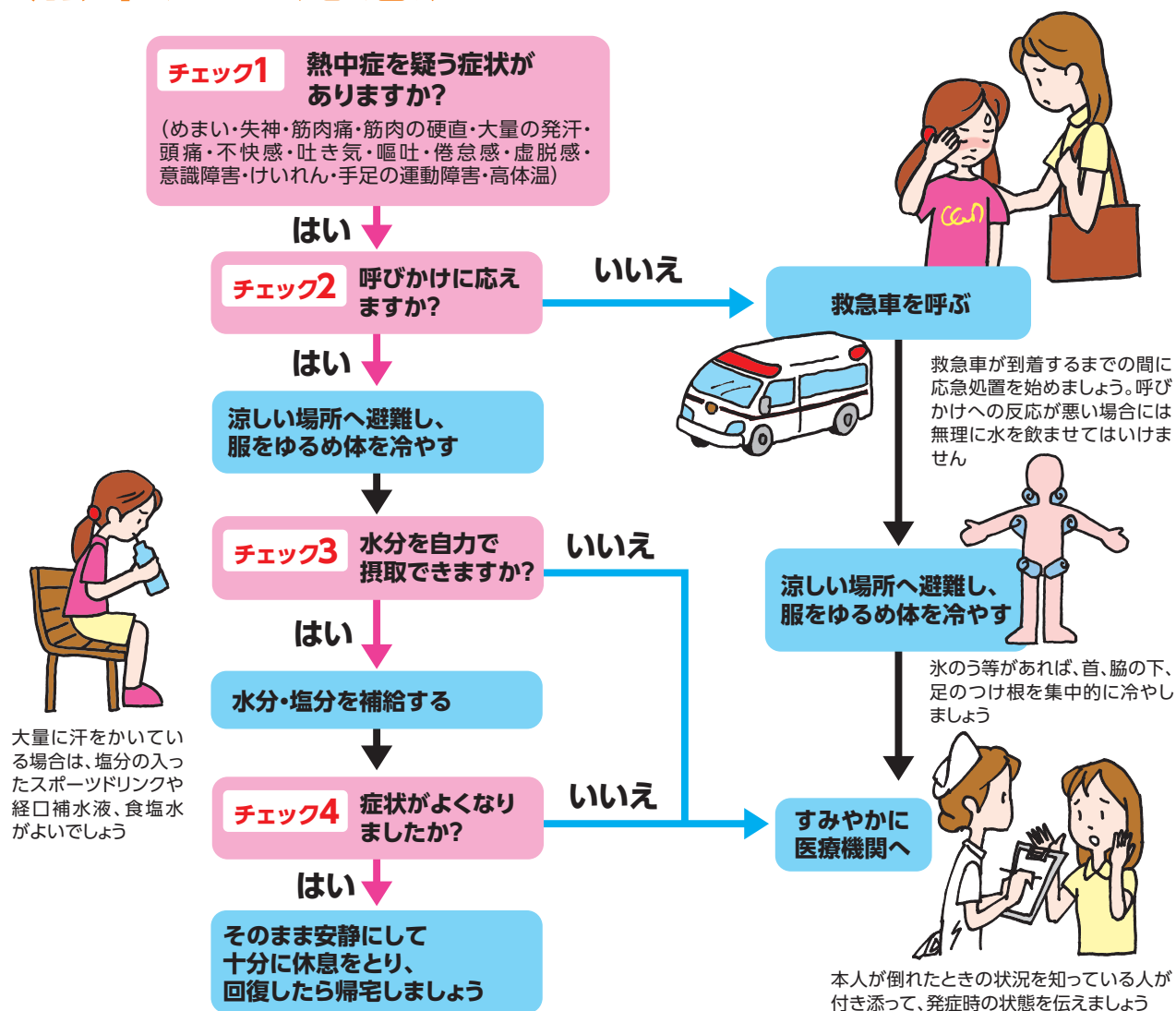
※「暑さ指数(WBGT)」気温・湿度・輻射(ふくしゃ)熱からなる熱中症の危険性を示す指標。



2. 熱中症が疑われるときには…

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、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。



体温を効果的に下げるための方法の例

- ・上着を脱がせ、服をゆるめて風通しを良くする。
- ・皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわや扇風機であおぐ。
- ・服の上から少しずつ冷やした水をかける。
- ・氷のうや冷えたペットボトルなどを、首、脇の下、足のつけ根にあてて冷やす。

「熱中症警戒アラート^(※)」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

※熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される日に発表する情報。令和3年度から全国展開。

QRコード →



熱中症防止の観点から、 屋外において、マスクを外すことを推奨します。

マスク着脱の実践例について

※マスクを外した方が良いと考えられる場合でも、自身が必要だと判断する際は、マスクを着用ください。

マスクを外した方が良い考えられる場合（屋外）

- 徒歩や自転車で通勤、通学（登下校）するとき
- ランニングなどの運動をするとき
- 屋外で作業（農業など）をするとき
- 車を運転しているとき（車中で1人の場合等）
- 雨天時に傘をさしてるとき 等

※特に運動時には、忘れずにマスクを外しましょう。

※屋外での散歩やランニング、通勤、通学等もマスクは必要ありません。

屋外であっても マスクを必要とする場合

- 会話をするとき
（近距離で2メートル以内を目安）
- 人が密集しているとき
- 発熱などの風邪の症状があり、
通院などでやむを得ず外出を
するとき 等

<屋外におけるマスクの着脱のポイント>

- 屋内に入る際や公共交通機関を利用する際は、マスクを着用できるようにしてください。
- マスクは常に携帯し、人と会話する際は、いつでも着用できるようにしてください。

※人との距離を確保し、会話をほとんど行わない場合はマスクは必要ありません。

※高齢者、子ども、障がいをお持ちの方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。。

