



2面 新型コロナウイルス関連 ほか  
目次 3面 テイクアウトが増える今！食中毒予防 ほか  
4面 吹き竹・とちぎだいすき！ ほか  
編集・発行 栃木県広報課 令和2(2020)年7月5日発行  
〒320-8501 宇都宮市埜田1-1-20  
☎028-623-2192 FAX 028-623-2160  
校了日以降の補送等は、県ホームページに掲載します  
毎月第1日曜発行(次回は8/2発行)

## 熱中症を予防しよう！

気温の高い日が続くこれからの時期、特に今年の夏は新型コロナウイルス感染症対策に伴うマスク着用や外出自粛などにより、例年以上に注意が必要です。適切な予防・対処方法を知り、万全の対策で元気に夏を乗り切りましょう。

### 熱中症とは？

熱中症とは、**気温・湿度の高い環境に体が適応できないことで起こる頭痛やめまい、意識障害などの症状**をいいます。人の体は、暑いときに汗をかいて体温を平熱に保とうとします。しかし、高温多湿な環境では熱を逃がしにくくなるため、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、熱中症になる危険性が高まります。

### どんなとき、どんな人がなりやすいの？

- なりやすい環境
  - ・ 気温や湿度が高い
  - ・ 風が弱い
  - ・ 急に暑くなった日
  - ・ 閉め切った室内
- なりやすい人
  - ・ 高齢者、乳幼児
  - ・ 普段から運動をしていない人
  - ・ 暑さに慣れていない人
  - ・ 病気の人、体調が悪い人、肥満の人

### どれぐらいの人が熱中症になっているの？

県内の救急搬送状況(令和元年5月～9月)  
搬送者:1,164人(うち5人が死亡)

#### 年齢区分別

- 7歳未満 9人
- 7歳以上18歳未満 148人
- 18歳以上65歳未満 425人
- 65歳以上 582人

#### 発生場所別

- 住居 475人
- 外出先(屋外) 190人
- 仕事場(工場・田畑等) 150人
- 道路 133人
- 外出先(屋内) 82人
- 学校 57人
- その他 77人

◀年齢区分別  
65歳以上の高齢者が半数を占めています。高齢者は温度・湿度に対する感覚や発汗など体から熱を逃がす機能が鈍くなりがちです。周囲の方からの積極的な声掛けで予防しましょう

◀発生場所別  
住居が多数を占めています。日中だけでなく、就寝中に発症し、救急搬送される事例も報告されています

### 「熱中症警戒アラート」をチェックしましょう！

熱中症の発生リスクが特に高い日に「熱中症警戒アラート」が発表されます。これは、熱中症の発生との関連が深いとされている「暑さ指数(WBGT)」に基づいて発表されるもので、今年度は関東甲信地方で試行的に実施されています。

熱中症警戒アラートはテレビなどで発表されますので、発表されたときは、**エアコンを適切に利用するなど、不要不急の外出を控えましょう。**

暑さ指数など熱中症予防情報はこちら  
環境省 熱中症予防情報サイト [検索](#)

## 熱中症の症状と対処方法

熱中症を発症したらどのような症状が表れるのか、またその症状への対処方法を知り、適切に対応できるようにしましょう。

	代表的な症状	対処方法
軽症	● めまい ● 立ちくらみ ● 筋肉痛 ● 大量に汗をかく ● 頭がぼーっとする	■ 涼しい場所へ移動 ■ 衣服を緩めて体を冷やす ■ 水分や塩分を補給 ※よくならない、自力で水が飲めない場合は病院へ
	● 頭痛 ● 吐き気 ● 体がだるい ● 集中力や判断力の低下	■ 冷やすポイント ◀太い血管がある、首筋・脇の下・足の付け根を集中的に冷やします
中等症	● 意識がない ● 呼び掛けに対し返事がおかしい ● けいれん ● まっすぐ歩けない・走れない ● 体が熱い	■ すぐ119番 ■ 涼しい場所へ移動 ■ 衣類を緩めて体を冷やし、救急車を待ちましょう ※意識がないときは無理に水を飲ませない
		■ 冷やすポイント ◀太い血管がある、首筋・脇の下・足の付け根を集中的に冷やします

## 命を守る！熱中症予防行動チェックリスト

以下は「新しい生活様式」で過ごす、今夏の熱中症予防行動のポイントです。日常生活で目に入るところに貼って、毎日チェックしてみましょう。

- 暑さを避けましょう**
  - エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整する  
少しの水分でも気化熱により体温を下げるので、シャワーを浴びたり、冷たいタオルで体を拭いたりすることも効果的です
  - 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気も行う  
換気で室温が高くなり過ぎないように注意
  - 暑い日や暑い時間帯は無理をしない
  - 涼しい服装をする
- こまめに水分補給しましょう**
  - 喉が渇く前に水分補給する  
1日1.2リットルを目安に、起床時・入浴前後・就寝前にも飲みましょう
  - 大量に汗をかいたときは経口補水液やスポーツドリンクなどで塩分も摂取する
- 日頃から健康管理をしましょう**
  - 日頃から体温測定、健康チェックを行う
  - 体調が悪く感じたときは、無理せず自宅で静養する  
緊急時・困ったときの連絡先も用意しておきましょう
- 気温・湿度の高い中でマスクを着用する際には次の点に気をつけましょう**
  - 屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクを外す
  - こまめに水分補給するなど体調に十分注意する  
マスクをしていると喉の渇きを感じにくいといわれています。喉が渇いていなくてもこまめに水分補給しましょう
  - 作業や運動をする際には、周囲の人との距離を十分に取った上で、適宜マスクを外して休憩する  
負荷の強い作業や運動は避けましょう
- 暑さに備えた体づくりをしましょう**
  - 無理のない範囲で適度に運動する  
午前中などの「やや暑い環境」で、ウォーキングなどの運動を毎日30分程度行いましょう。水分補給も忘れずにしましょう