

知って防ごう！ 熱中症

熱中症リスクについて 知る ことが大切です

熱中症のリスクには環境によるものと、自分の体によるものの2つがあります。

＼自分は大丈夫と思わずに、可能な範囲でリスクを減らす行動をとるように心がけましょう。／

環境によるリスク（外因性）

特に注意が
必要な状況

- 水分補給しにくい環境
- 直射日光や高温・多湿環境
- 自分のペースで休憩がとりにくい（仕事、スポーツなど）
- 厚着や防護服

休憩を増やしたり、時間帯や予定をずらす
などで改善できることも

自分の体によるリスク（内因性）

特に注意が
必要な人

- 赤ちゃん・子ども（体温調節機能が未発達）
- お年寄り（暑さや喉の渇きを感じにくい）
- 持病がある人（高血圧・心疾患、慢性肺疾患、肝臓病、腎臓病、糖尿病、内分泌疾患、肥満）
- モチベーションが高い人（無理をしがち）

このような体調にも気をつけましょう

体力がない、暑さに慣れていない、風邪っぽい、寝不足、脱水症状、食欲不振

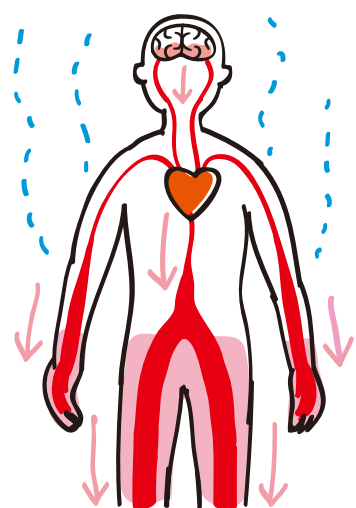
熱中症は主に4つのタイプがあります

影響を受ける体の部分や機能によって、症状や危険度も変わります。早めに気づき、正しく対応できるように、それぞれの特徴を確認しましょう。

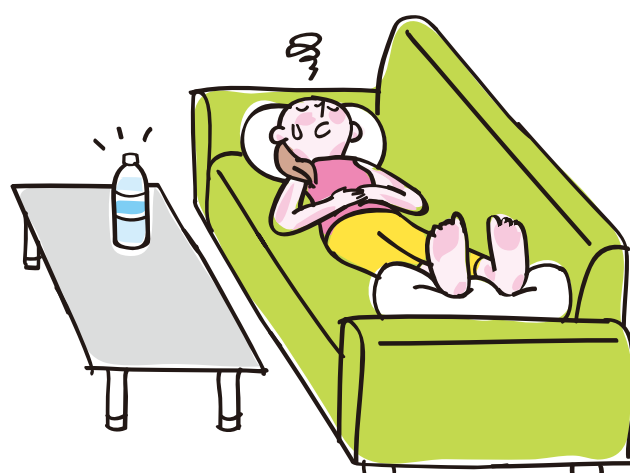
1 熱失神

主な症状

失神、めまい、立ちくらみ



脱水や長時間の立ちっぱなしで
脳血流量が低下し、発症

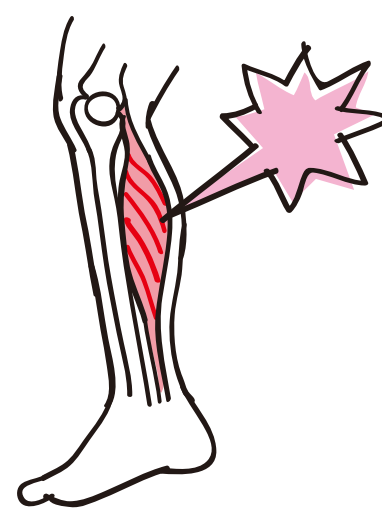


涼しい場所で横になる（脳への
血流を回りやすくする）、こまめ
な水分補給

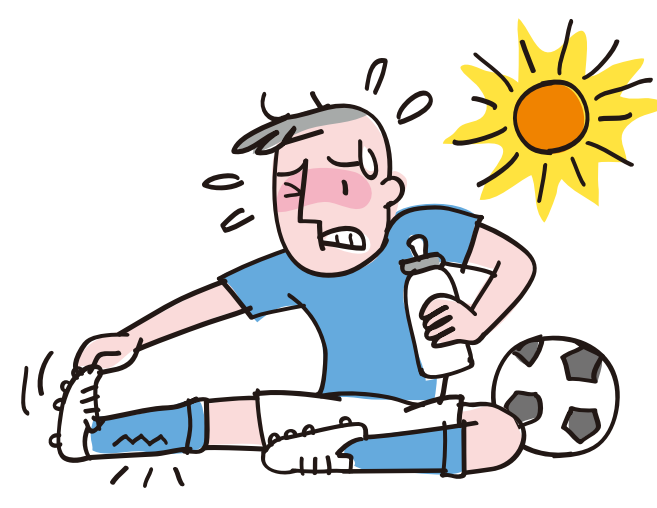
2 熱けいれん

主な症状

足がつる、筋肉の痛み、こむら返り



汗によって水分や電解質を失う、
筋疲労の蓄積などによって発症



ストレッチやマッサージ、
水分・電解質補給

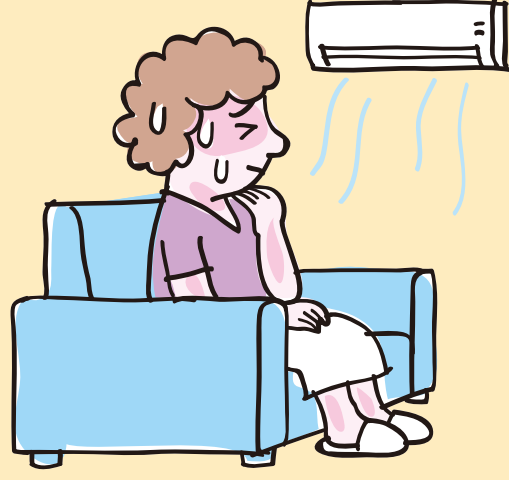
3 熱疲労

主な症状

倦怠感、めまい、頭痛、吐き気



暑い環境で無理に活動を
続けると発症



涼しい場所で休む、冷たい飲み
物を飲む、水のシャワーなどで
体を冷やす

4 熱射病

主な症状

呼びかけに反応しない、言動が
おかしい、意識がない、もうろうとしている

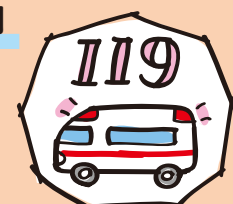


持続的な体温上昇に
よる脳機能と体温調節
機能の異常



もっとも危険！

すぐに119番通報、
すぐに全身冷却
（濡れタオル、
冷水シャワーなども検討）



日本生気象学会
<https://seikishou.jp>

熱中症について、
より詳しく知りたい方はコチラ



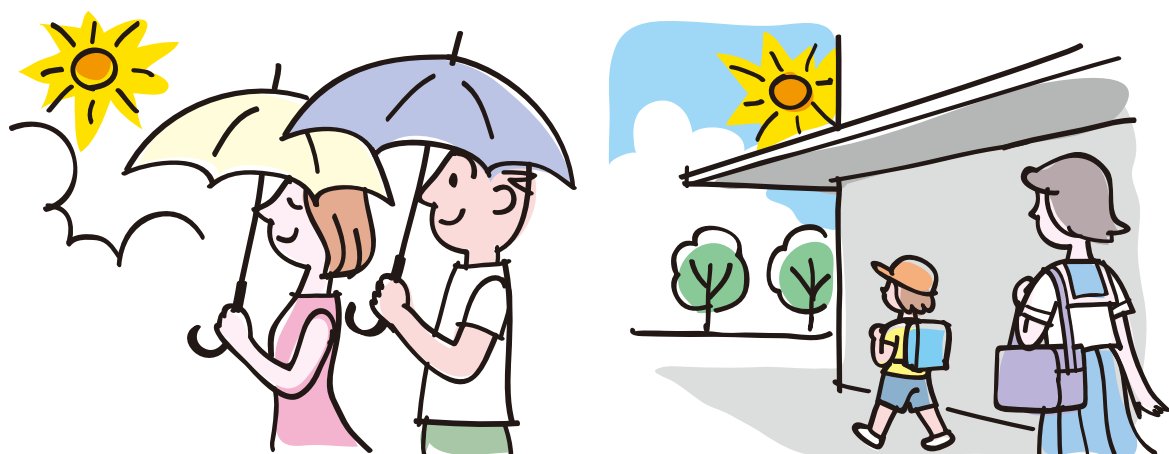
日常生活からできる 熱中症予防

屋外編

1 日陰を利用して暑さを避けよう

日差し（ふく射熱）が強い日は体温が上がりやすくなり、熱中症の危険性が高まります。外出時、日差しを避けるだけで、**体への負担は大きく軽減できます**。

- ▶ 外出時は、建物や街路樹などの**日陰を歩く**、**日傘や帽子を使う**
- ▶ **通勤・通学ルートの日陰を事前に把握**しておくのも効果的

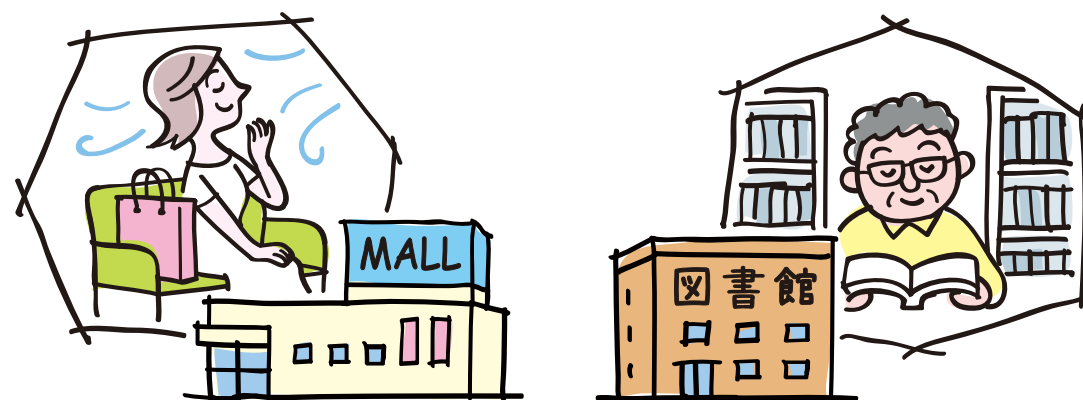


2 冷房の効いた施設でこまめに休憩

外出時に暑く感じるときには、施設でからだをクールダウンしてから次の行動に移すことを心がけましょう。

- ▶ 体が熱いと感じたら無理せず建物の中に入り、**座ってクールダウン**
- ▶ 病院・市役所・図書館・スーパー・商業施設などは**強い味方**
- ▶ 自宅に冷房がない場合は**指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）を活用**

※全国の市区町村が指定している冷房の効いた施設で、危険な暑さのときに誰でも涼むことができます

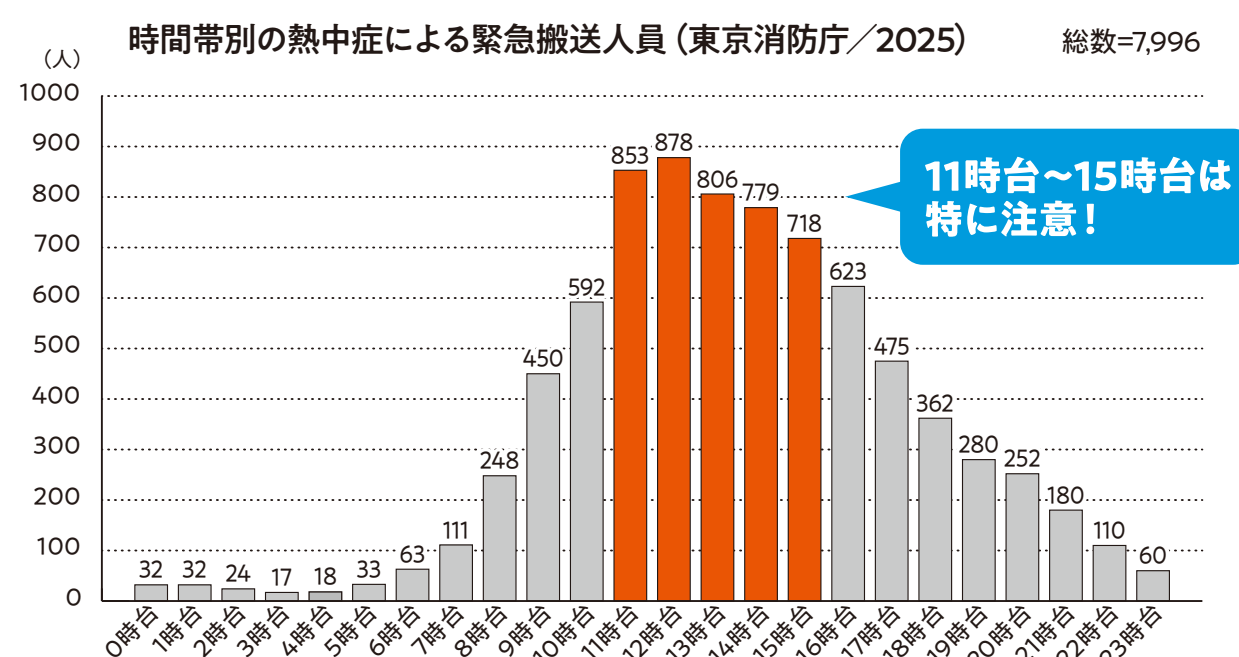


3 気象情報を見て行動時間を工夫しましょう

- ▶ 熱中症予防の基本は「**気温・WBGT（暑さ指数）をこまめにチェック**」

- ▶ 特に暑い時間帯の外出はできるだけ避ける
- ▶ WBGT情報は**環境省LINE公式アカウント**が便利

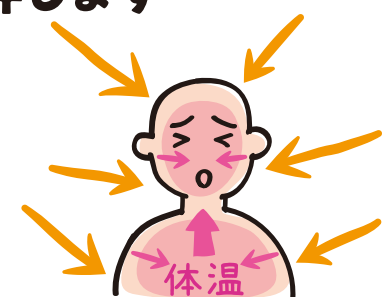
※熱中症は**11～15時**に特に多く発生



4 からだの熱が逃げにくい環境に注意！

次の条件が重なると危険性が上昇します

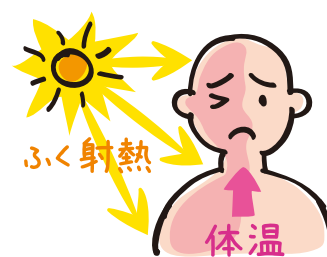
- ▶ **気温が高い**
熱が外からからだに入る



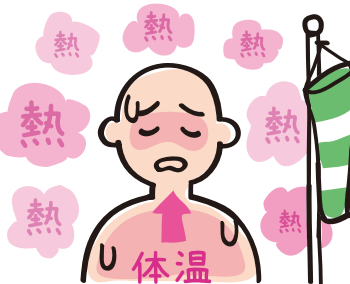
- ▶ **湿度が高い**
汗が蒸発しにくく、体温が上がりやすくなる



- ▶ **日差しが強い（ふく射熱）**
日差し（ふく射熱）で体温が上がりやすくなる



- ▶ **風が弱い**
汗が蒸発しにくく、体温が上がりやすくなる



運動時の重要ポイント

運動中は**大量の汗** → **一時的に脱水症状になりやすい**

目安：**運動前後の体重減少は2%以内**（50kgの人 → 1kg以内）



日本生気象学会
<https://seikishou.jp>

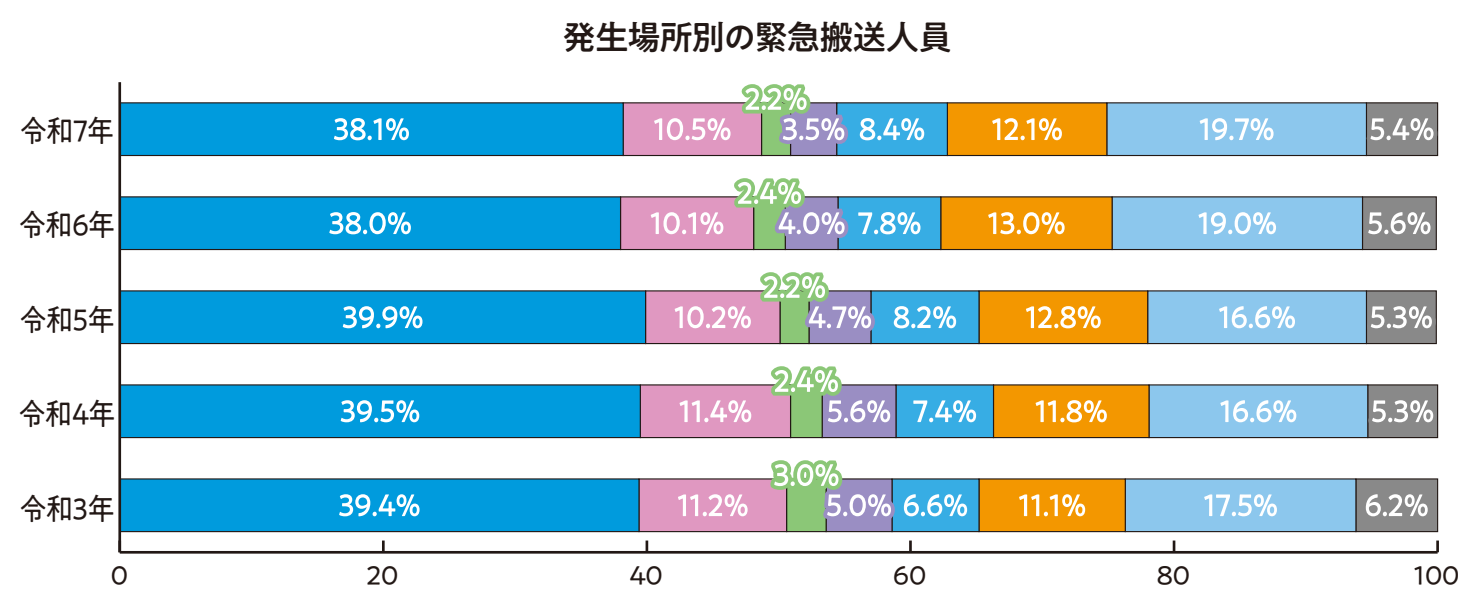
熱中症について、
より詳しく知りたい方はコチラ



日常生活からできる 熱中症予防

室内編

実は多い！ 室内での熱中症



総務省「令和7年(5月～9月)の熱中症による救急搬送状況」より

■住居(数地内すべての場所を含む)
■仕事場①(道路工事現場、工場、作業所等)

■仕事場②(田畑、森林、海、川等 ※農・畜・水産作業を行っている場合)

■教育機関(幼稚園、保育園、小学校、中学校、高等学校、専門学校、大学等)

■公衆(屋内): 不特定者が出入りする場所の屋内部分
(劇場、コンサート会場、飲食店、百貨店、病院、公衆浴場、駅(地下ホーム)等)

■公衆(屋外): 不特定者が出入りする場所の屋外部分
(競技場、各対象物の屋外駐車場、野外コンサート会場、駅(屋外ホーム)等)

■道路(一般道路、歩道、有料道路、高速道路等)

■その他(上記に該当しない項目)

※構成比は各年とも調査機関全体(5月～9月)における数値を計上している

熱中症は屋外だけの問題ではありません。

救急搬送の約4割は「住居」で発生しています。



住まいの環境を工夫することでより快適で安全に過ごすことができます。

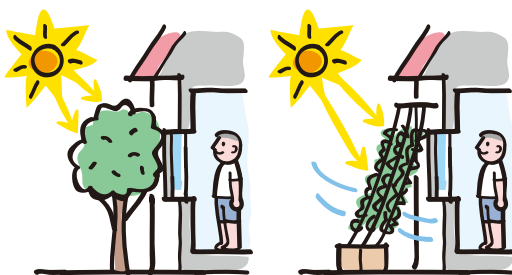
「室内を涼しく」「こまめに水分補給」が、室内での熱中症を防ぐカギです。

1 居住空間を涼しく保つ工夫：暑さ対策

建物を断熱して暑さを防ぐ

▶ 落葉樹で日陰をつくり、夏の直射日光を防ぐ
(夏は日差しを遮り、冬は日差しを取り込める)

▶ 緑のカーテン(ゴーヤ・朝顔など)
壁から少し離して設置すると、
風が通って効果的



風通しをよくする

▶ 夕方から夜など外のほうが涼しい時間帯は、窓を開ける、
網戸を利用するなどして、室内にたまった熱を逃す

※外気温が高いときは逆効果なので注意

2 エアコンの上手な使い方

▶ 温度計・湿度計で室内環境をチェック

▶ 目安は、室温:28℃未満

▶ 湿度は高いほど熱中症のリスクが増します

▶ 下のQRコードから室内用のWBGT簡易推定図にアクセスし、
危険度が低い温度・湿度の組み合わせをチェックしましょう!

ミニコラム: 体も暑さに慣らそう

室内環境を整えることは大切ですが、室内にいる時間が増え、
運動量が減ると、体力や暑さへの耐性が低下します。無理の
ない範囲で散歩や徒歩移動、軽い運動などをして「暑さに負
けないからだづくり(暑熱順化)」を意識しましょう。

3 体の水分状態を良好に保つ ～水分は知らないうちに失われる～

▶ 呼吸や皮膚からも水分は失われる → 成人で1日約1ℓ

▶ 「起床時にコップ1杯(約200ml)の水」がおすすめ

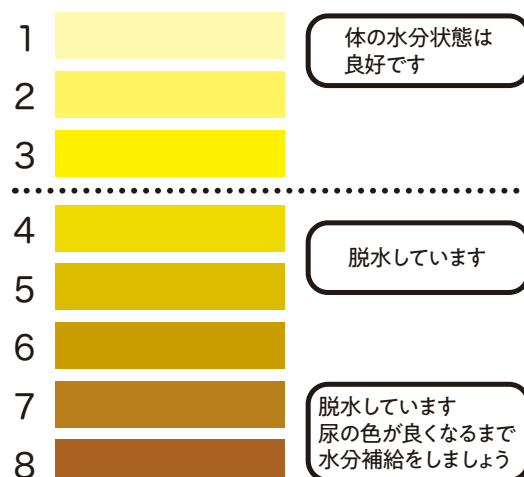
尿の色でチェック!

▶ 尿の色は体の水分状態のサイン
▶ 尿カラーチャート「1～3」を目安に
保とう

のどが渇く前に飲む

▶ のどの渇きだけに頼ると脱水が
進むことも

▶ 1回の量は少なくともOK! → 100ml程度をこまめに



4 場面別の水分補給

運動・作業時

・活動中から体重減少の7～8割を目安に補給し、脱水(体重2%以上)を防ぎましょう

・大量発汗時は水分とともに約0.2%の塩分も補給しましょう

・運動直後に牛乳のような糖質とたんぱく質を豊富に含んだ飲料を摂取することも推奨されます



飲酒時

・アルコールは利尿作用が強く、脱水を招きやすいので飲酒後は水分を十分に補給しましょう



空調使用時

・室内は乾燥しやすく、無意識のうちに脱水が進むこともあるので、こまめな水分補給を心がけましょう



日本生気象学会

<https://seikishou.jp>

熱中症について、
より詳しく知りたい方はコチラ

