

日常生活で気を付けたい 熱中症対策

監修:大阪国際大学 名誉教授 井上芳光 先生

日本の平均気温は年々上昇傾向です。
気温や湿度が高い日は、屋内外を問わず
熱中症のリスクが高まります。
暑い時は涼しい場所で過ごし、
水分・塩分の補給や体を冷やすことを心がけましょう。



熱中症の症状

軽症

大量の発汗・
めまい・立ちくらみ・
手足がつる(こむら返り)



頭痛・吐き気・
倦怠感

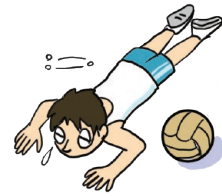


意識障害・発汗停止・
高体温(さわると熱い)



重症

昏睡状態



体のなかでは
肝障害・腎障害

環境省「熱中症環境保健マニュアル～総論～(2025年7月版)」より作成

熱中症が疑われる時の応急処置



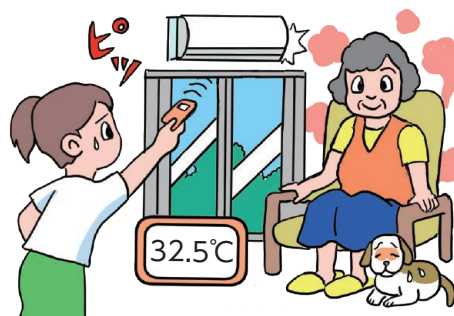
環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」より

熱中症予防行動のポイントは裏面をチェック ➡

熱中症対策のポイント

室内ではエアコンを適切に使いましょう ～エアコンの設定温度≠実際の室温～

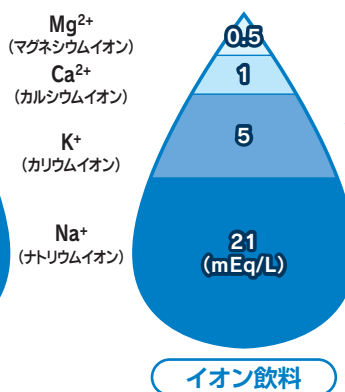
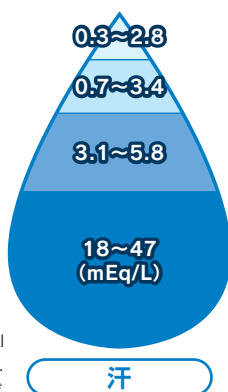
熱中症は室内でも夜間でも発生し、命に関わる危険があります。
エアコンを使用する際は、設定温度ではなく室温を意識し、涼しい環境に保ちましょう。



水分・塩分をこまめに補給しましょう

汗をたくさんかくと水分と一緒に電解質(イオン)も失われます。水分と電解質(イオン)の補給には塩分が含まれるイオン飲料がオススメです。

Brouns F, Journal of Sports Sciences. (1991) を基に作成



おすすめの飲料は?

食塩相当量

0.1~0.2g
(100ml中)

食塩水

0.1%~0.2%

日本スポーツ協会
「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より

周囲に声かけ、見守りましょう

熱中症のリスクが高い方には、身近な方から、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分・塩分補給等を行うよう、声をかけましょう。



WBGT(暑さ指数)を確認しましょう

熱中症に関する情報や、WBGT・熱中症警戒アラートなどの情報は環境省「熱中症予防情報サイト」で確認しましょう!

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントでも確認することができます。
友達追加はこちら



熱中症予防情報サイト

<https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省と大塚製薬株式会社は、2023年7月24日に熱中症対策の推進に関する連携協定を締結し、熱中症対策に関する普及啓発・広報について協働しています。



監修:大阪国際大学 名誉教授 井上芳光 先生

1981年より神戸大学医学部衛生学講座助手、助教授、1997年より大阪国際大学人間科学部教授、2022年より大阪国際大学名誉教授。
日本スポーツ協会の「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」の編集委員(2005~2021年)、環境省の「熱中症保健指導マニュアル」の編集委員(2004~2019年)、大阪府猛暑対策検討委員会委員(2019年)などを歴任。



※熱中症対策アンバサダーとは、大塚製薬が主催する熱中症対策の講座を修了した方です。

