

熱中症注意報！！（第5回目）



佐賀県

熱中症予防の注意喚起をお願いします！

- 環境省の8/12（水）15時現在の熱中症予防情報によると、県内にある観測地点（※）のうち明日8/13（木）に唐津、伊万里、佐賀地点で、明後日8/14（金）に唐津、伊万里、嬉野、白石地点で、暑さ指数（WBGT値）が31℃を超える予測が出ています。

[（3）暑さ指数（WBGT値）について を参照]

- 気象状況によっては、それ以外の地点も暑さ指数（WBGT値）が31℃を超える可能性がありますので、今後の暑さ指数の動向にご注意いただき、熱中症の予防を心がけてください。
- 熱中症は、梅雨明けの蒸し暑い日に多く発生します。
- 運動や作業をされる方は特に注意し、こまめな水分等の補給と休息をとってください。体育館や室内にあっても同様に予防策の徹底をお願いします。

※県内の観測地点：唐津地点、伊万里地点、佐賀地点、嬉野地点、白石地点

～ 熱中症の予防と対策 ～

（1）症状と重症度

熱中症は、重症度の判断が難しいので、迷ったときは早めに119番に連絡するか、医療機関を受診してください。

	症状	身体の中の状態	治療の必要性
I度 （軽症）	めまい、立ちくらみ、筋肉のこわばり、こむら返り、大量の発汗	・脳の血流の低下 ・発汗による塩分などの電解質の低下 ・体温調節機能の低下	現場での応急処置で対応可
II度 （中等症）	頭痛、嘔吐、脱力感		受診して治療
III度 （重症）	意識がない、痙攣、手足の運動障害（がくがくして歩くことができない）		入院して集中治療が必要

（2）予防のためのポイント

◆こまめに水分等を補給しましょう

暑い日は、知らぬ間にじわじわと汗をかいていますので、こまめに水分を補給しましょう。特に、湿度が高い日などは、汗の量も多くなります。その分、十分な水分と塩分、必要に応じてスポーツ飲料を補給しましょう。

◆暑さを避けましょう

日陰を選んで歩いたり、すだれやカーテンで直射日光を避ける、扇風機やエアコンなどの空調設備を利用するなど生活環境を工夫しましょう。

◆運動中の心がけ

運動・活動中の熱中症は、適切な予防措置により防げます。責任者の方は、スポーツの前後と運動中はこまめな飲水を勧め、予防策の徹底に努めてください。

◆風通しのよい軽い衣服が最適

衣服は軽く、吸湿性や通気性のよい素材で、熱を吸収しにくい白系統のものを選びましょう。外出時は帽子で直射日光を防ぎましょう。

環境省の熱中症予防情報サイト¹⁾では、毎日都道府県ごとの「暑さ指数」が更新されています。また、佐賀県のホームページ²⁾にも、熱中症の予防・対処法を掲載していますので、参考にしてください。

< 参考 >

1) 環境省熱中症予防情報サイト ⇒ <https://www.wbgt.env.go.jp/>

2) 佐賀県のホームページ「熱中症にご注意ください」

⇒ <https://www.pref.saga.lg.jp/kiji00347065/index.html>

(3) 暑さ指数 (WBGT 値) について

暑さ指数 (WBGT 値) とは熱中症を予防するための指標です。人体と外気との熱のやりとり (熱収支) に影響の大きい湿度、輻射熱、気温の3つを取り入れた指標です。

イベントやスポーツ大会、農作業などを行なう際には、暑さ指数 (WBGT 値) をご確認いただき、周囲の環境、当日の体調、作業内容などに合わせて、こまめな水分補給や休憩時間の確保に努めるなど熱中症による事故の発生には十分にご注意ください。

～日本体育協会(2013)「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より～

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃ 以上	31℃以上	運動は 原則中止	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31℃	嚴重警戒	WBGT28℃以上では、熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。 体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
28～31℃	25～28℃	警戒	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24～28℃	21～25℃	注意	WBGT21℃以上では、熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全	WBGT21℃未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

※(28～31度)及び(25～28度)については、それぞれ28度以上31度未満、25度以上28度未満を示している。

～日本生気象学会(2013)日常生活における熱中症予防指針 Ver.3～

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
危険 (31℃以上)	すべての生活活動で おこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (28～31℃※)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25～28℃※)	中等度以上の生活 活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25℃未満)	強い生活活動で おこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

佐賀県 健康増進課
感染症対策担当
担当 岡 (内線 1845)
TEL 0952-25-7075