

STOP! 熱中症

昨年6月～9月には
区内で136人が熱中症で
救急搬送されています!!

熱中症は、高温多湿な環境に体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。
いつでも、どこでも、誰でも熱中症にかかる危険性があり、状態によっては救急搬送が必要となり、
最悪の場合は死に至ることもあります。
熱中症の正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけましょう。また周囲にも気を配り、熱中症
による健康被害を防ぎましょう。

熱中症予防のポイント

1

暑さを避ける

屋内ではエアコン、扇風機などを利用して、室温が28度を超えないように心がけましょう。特に高齢のかたは、夜間もエアコンなどを活用しましょう。
屋外では、日陰を歩き、涼しい場所で小まめな休憩を取りましょう。



2

小まめに水分補給

喉が渇いていなくても、小まめに水分を取ることが大切です。起床時や入浴前後、外出時もしっかり水分補給をしましょう。



暑さに備えた体作り(暑熱順化)

日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。暑熱順化には、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から活動を始め、暑さに備えましょう。



散歩に出かける

入浴で汗をかく

スポーツなどの趣味で体を動かす

熱中症の症状・対応

以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

- めまいや顔のほてり
 - 体温が高い、皮ふの異常
 - 体のだるさや吐き気
 - 水分補給ができない
 - 汗のかきかたがおかしい
 - 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
 - 筋肉痛や筋肉のけいれん
- (※全身のてんかんと間違えないよう注意して様子を確認してください)



対応

涼しい場所へ移動し、体を冷やして体温を下げましょう。また、スポーツ飲料などで水分・塩分補給を。自分で水分が取れないなど重症な場合や、症状が改善されない場合はすぐに医療機関へ。

出典:「熱中症ゼロへ」日本気象協会

夏本番に活用! 熱中症警戒アラート 熱中症特別警戒アラート

熱中症の危険性が極めて高くなると予測された場合に、環境省と気象庁が共同で熱中症警戒アラートを発表します。また、気温が著しく高くなることにより人の健康に重大な被害が生じる恐れがある場合には、一段階上の熱中症特別警戒アラートが発表されます。熱中症警戒アラートなどは環境省のEメールやLINEで受信することができます。受信するには登録が必要です。



従来のアラート

熱中症
警戒アラート

より危険性が高い!

熱中症
特別警戒アラート

アラートが発表されたら、外出を控え、エアコンを使用するなどの予防行動を積極的に行いましょう。

問 保健予防課保健管理係 (☎ 5722-9396、FAX 5722-9890)

クーリングシェルターを利用できます

熱中症特別警戒アラート発表時に、暑さをしのげる場所として、クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)を54施設設置します(施設の閉館時は設置しません)。ぜひご利用ください。

また、民間施設のクーリングシェルターを募集しています。

問 環境保全課温暖化対策係 (☎ 5722-9034、FAX 5722-9401)



設置場所

- 総合庁舎
- 図書館
- 体育館
- 住区センター(分室を含む)
- 高齢者センター
- いこいの家コミュニティルーム
- 菅刈公園和館
- 東京都写真美術館
- 民間施設4施設



目黒区からの情報を発信中!



区公式
ウェブサイト



区公式YouTube
チャンネル
めぐろTV



区公式X
(旧Twitter)



区LINE
公式



※めぐろ区報は、区公式ウェブサイトが多言語でご覧になれます。Meguro City Newsletter is available in multiple languages on Meguro City official website.