



屋内でも気を付けましょう 熱中症の予防と対策

熱中症は日常生活や運動中などのさまざまな場面で発生していますが、高齢者が自宅で熱中症になるケースが増えており、その対策の必要性が高まっています。

熱中症は、予防できる病気です。その日の予想最高気温などを見て、暑さの状況や危険性の高さを確認し、適切な行動をとりましょう。

知っておきたい 熱中症に関する大切なこと

熱中症警報アラートについて（令和3年度～）

- 熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予想されるときに、環境省と気象庁から発表されます。
- アラートが発表された日は、不要不急の外出を控え、昼夜を問わずエアコン等をつけるなど積極的な予防行動をとることが重要です。
- アラートの発表状況はニュースや天気予報などで知ることができます。他にも、メールやLINEで通知するサービスもあります。

令和2年度鳥取県 熱中症の状況

- 救急搬送者数…426人
- 死亡0人、重症者12人、中等症214人、軽症200人
- 高齢者（65歳以上）の「住居」での発症が多い。
⇒搬送者数277人（全体の65.0%）のうち、133人（48.0%）が「住居」で発症。

熱中症は屋内でも発生します。
エアコン等で部屋を涼しくして、こまめに水分をとりましょう。

熱中症予防4つのポイント

人との距離が2m以上取れるときはマスクを外しましょう

- マスク着用時の激しい運動は避けましょう。
- 気温・湿度が高いときは特に注意が必要です。



のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう

- 1日当たり1.2リットルを目安に！⇒ペットボトル500mlを2.5本またはコップ約6杯。
- 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに。



上手にエアコンを使いましょう

- 熱帯夜（最低気温25度以上）は、熱中症のリスクが高まります。夜間でもエアコンを使用しましょう。



「おかしい!？」と思ったらすぐ病院へ行きましょう

- めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などを感じたら、すぐに水分補給をしたり体を冷やしたりして、病院で診てもらいましょう。



問い合わせ先 健康対策課 TEL 0859-68-5536