災害時の熱中症予防

～避難生活・片付け作業時の注意点～

内閣府
消防庁
厚生労働省
環境省

熱中症は、死に至る可能性のある重篤な病気ですが、適切な予防・対処を行えば、防ぐことができます。災害時には、慣れない環境や作業で熱中症のリスクは高くなりますので、お互いに声をかけながら、十分に注意しましょう。

1. 熱中症を予防するためには…

① 暑さを避けましょう

涼しい服装、日傘や帽子、また、在宅避難等の場合はクーラーの積極的な活用を。
停電が長引く可能性がある場合、特に高齢者、こども、障害者の方々は、
冷房設備が稼働している避難所への避難も検討しましょう。

② のどが渇いていなくても**こまめに水分・塩分をとりましょう**

③ **暑さに関する情報**を確認しましょう

身の回りの気温・湿度・暑さ指数（WBGT）(※) の確認を。
「熱中症警戒アラート」（令和3年度から全国展開）も活用を。

避難生活における注意点

◆被災や避難生活に伴う疲労・体調不良・栄養不足等により**熱中症のリスクが高くなる**可能性があります。避難生活では**普段以上に体調管理を**心掛けましょう。

◆**高齢者、こども、障害者**の方々は特に注意しましょう。

※やむを得ず**車中泊**をする場合、車両は**日陰や風通しの良い場所**に駐車しましょう。車用の**断熱シート等**も活用しましょう。また、**乳幼児等を車の中で一人にさせない**ようにしましょう。夜間等寝るときはエンジン等をつけたままにすることは避けましょう。

片付け等の作業時の注意点

◆作業**開始前には必ず体調を確認**し、体調が悪い場合は作業を行わないようにしましょう。

◆できるだけ**2人以上で作業**を行い、作業中は**お互いの体調を確認**するようにしましょう。

◆**休憩・水分・塩分の補給**は、**一定時間毎**にとるようにしましょう。また、休憩時には、日陰等の**涼しい場所**を確保しましょう。

◆**暑い時間帯**の作業は**避けましょう。**

◆**汗をかいた時は水分・塩分の補給も。**

※「暑さ指数（WBGT）」気温・湿度・輻射（ふくしゃ）熱からなる熱中症の危険性を示す指標。

内閣府　消防庁　厚生労働省　環境省

全国の暑さ指数（WBGT）や、熱中症予防に関する詳しい情報は…
環境省熱中症予防情報サイト：https://www.wbgt.env.go.jp/

2. 熱中症が疑われるときには…

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。
落ち着いて、状況を確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか?
(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい ↓

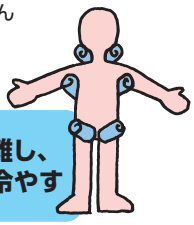
チェック2 呼びかけに応えますか? → いいえ → **救急車を呼ぶ**

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

はい ↓

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

チェック3 水分を自力で摂取できますか? → いいえ → **涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす**



はい ↓

水分・塩分を補給する

大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

氷のう等があれば、首、脇の下、足のつけ根を集中的に冷やしましょう

チェック4 症状がよくなりましたか? → いいえ → **すみやかに医療機関へ**

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

はい ↓

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

体温を効果的に下げるための方法の例

- **上着を脱がせ、服をゆるめ**て風通しを良くする。
- 皮膚に**濡らしたタオルやハンカチ**をあて、**うちわや扇風機であおぐ。**
- 服の上から少しずつ**冷やした水をかける。**
- **氷のう**や**冷えたペットボトル**などを、**首、脇の下、足のつけ根**にあてて冷やす。

「熱中症警戒アラート(※)」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。
※熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される日に発表する情報。令和3年度から全国展開。

QRコード➡