

熱中症を予防する 夏のルーティン

熱中症の予防には、日中の外出時だけでなく、朝や夜の過ごし方も大切です。1日のうちで気をつけるポイントをおさえ、暑さに負けない生活を送りましょう。

朝 ⇒ その日の暑さや体調を確認する

- ☑ 起床後に水分を補給
- ☑ 朝食をとって栄養を補給
- ☑ 二日酔いや睡眠不足がないか体調を確認
- ☑ お住まいの地域の天気予報や、熱中症の危険性をチェック

あなたの街の患者数予測と
熱中症情報（日本気象協会）



昼 ⇒ 行動や環境に合わせた対策を行う

- ☑ 外出時は帽子や日傘を使って直射日光を避ける
- ☑ 通気性がよく吸湿性・速乾性のある衣服やネッククーラーなどの冷却グッズを身につける
- ☑ クーリングシェルター※や冷房が効いた施設で暑さをしのぎ、こまめに休憩
※危険な暑さから避難できる涼しい場所として市区町村が指定した施設のこと。
- ☑ 飲みものを持ち歩き、こまめに水分を補給
- ☑ 室内にいても気温と湿度を常にチェックし、エアコンなどで室内を涼しくする



夜 ⇒ 次の日にそなえて体調をととのえる

- ☑ 熱中症の症状が遅れて現れることもあるため体調を確認
- ☑ 運動や入浴、サウナなど、汗をかいて暑さに体を慣れさせる
- ☑ アルコールの飲みすぎに気をつける
- ☑ エアコンを適切に使用し、涼しく快適な睡眠環境をつくる
- ☑ 十分な睡眠時間を確保できるよう早めに就寝



とくに注意！ 熱中症になりやすい人

● 高齢者

救急搬送される熱中症患者の半数以上は高齢者。エアコンの使用や水分補給など、周囲が声かけを！



● 子ども

子どもは暑さや体の不調をうまく伝えることができないため、周囲の大人が子どもの様子を気にかけよう！



● 屋外で働く人

常に熱中症の危険があることを意識し、体調に異変を感じたらすぐに周囲の人や管理者に申し出よう！



● キッチンで火を使う人

調理中に倒れてしまえば、大けがや事故につながる可能性も。調理方法の工夫や暑さ対策を忘れずに！



● スポーツをする人

気温などの環境条件や体調に応じて、運動時間の調整・中止をして無理をしない！



熱中症の重症度分類に **最重症** が新設

日本救急医学会は、熱中症の重症度を見直し、重症のなかでもさらに注意を要する**最重症**を新設しました。熱中症はこれまで、Ⅰ度（軽症）、Ⅱ度（中等症）、Ⅲ度（重症）の3段階で重症度を分類してきましたが、**Ⅲ度のなかでもとくに重篤な状態があることから、Ⅳ度（最重症）を追加**しました。約10年ぶりに改訂された「熱中症診療ガイドライン2024」から変更されています。