

[フロントライナー] Frontliner



株式会社日本保健衛生協会
東京支社
サニタリーグループ
発行責任者/東京支社サニタリーG

スタッフの皆さま、日々の勤務お疲れ様です。

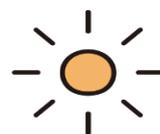
皆さまのお陰で職場は清潔で快適な環境に保たれております、有難う御座います。

7月に入りましたが熱中症に注意が必要となる時期となりました。政府広報オンラインでは、「熱中症特別警戒アラート」の運用が開始されているため紹介いたします。

熱中症警戒アラートは、危険な暑さが予想される場合に、暑さへの「気付き」を促し熱中症への警戒を呼びかけるものです。熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日 17 時頃又は当日朝 5 時頃の 1 日 2 回発表されます。令和 6 年（2024 年）4 月からは、熱中症警戒アラートの一段上の熱中症特別警戒アラートが新たに創設されました。熱中症に関する情報は、ニュースや天気予報、環境省及び気象庁のサイトなどで確認し、適切な熱中症予防行動をとりましょう。

○熱中症警戒アラートや熱中症特別警戒アラート発表時 にとりたい、熱中症の予防行動

熱中症は気温が高いなどの環境下で、体内に熱がこもってしまうことで起こります。そうなる前に予防することが大切です。そこで、熱中症警戒アラートが発表されたときには、熱中症を防ぐために暑さを避ける、外出や屋外での運動及び長時間の作業をやめる、こまめに水分・塩分の補給をするといった熱中症予防行動をとりましょう。また、熱中症特別警戒アラートの発表時には、一人ひとりが熱中症予防行動を徹底するとともに、家族や周囲の人々による見守り・声かけ等の共助や公助が重要です。



○熱中症警戒アラート・暑さ指数の情報配信サービスも活用しよう

「暑さ指数メール配信サービス」や「環境省 LINE 公式アカウント」では熱中症警戒アラートや熱中症特別警戒アラートの発表の通知(無料)を受け取ることができます。

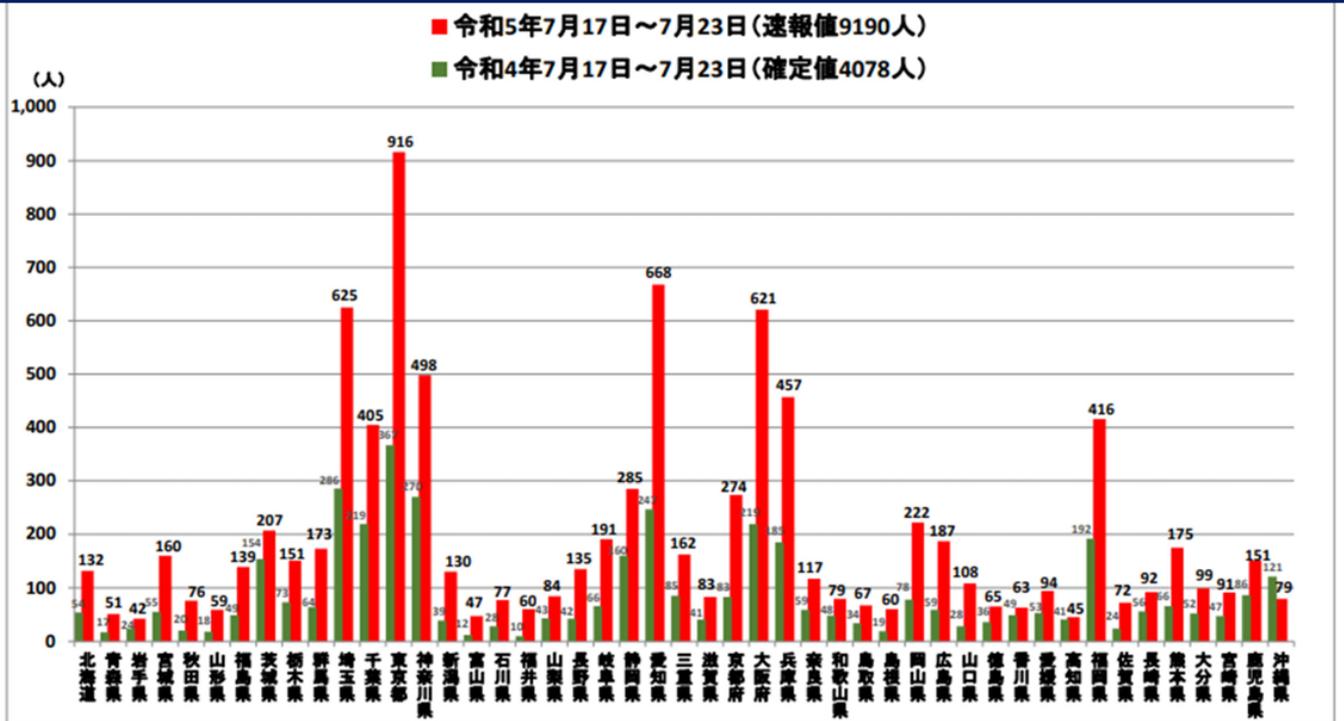
環境省公式 LINE アカウントによる情報配信

https://www.wbgt.env.go.jp/line_notification.php

熱中症は命にかかわる病態で、近年、熱中症による救急搬送人員は毎年数万人を超え、死亡者数は5年移動平均で1,000人を超える高い水準で推移しています。

しかし、予防法を知っていれば防ぐことができます。熱中症は、近年5月から多く発生していて、特に梅雨明けの蒸し暑く、急に気温が高くなる時期には例年、熱中症による救急搬送者数や死亡者数が急増しています。熱中症の予防行動を積極的にとり、熱中症警戒アラートや熱中症特別警戒アラートを活用して、十分な対策をとりましょう。

都道府県別熱中症による救急搬送人員 前年同時期との比較



総務省消防庁ホームページ

熱中症が疑われる人を見かけたら

熱中症は急速に症状が進行し、重症化します。軽症の段階で早めに異常に気づき、応急処置をすることが重要です。熱中症になると表れる症状は、具体的に次のとおりです。日本救急医学会(熱中症に関する委員会)では、熱中症の症状を、重症度によってⅠ度からⅢ度までの3つの区分に分類しています。

熱中症の重症度と主な症状

分類	重症度	主な症状
Ⅰ度	軽症 現場での応急処置が可能	めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り）、大量の発汗
Ⅱ度	中等症 病院への搬送が必要	頭痛・気分の不快・吐き気・おう吐 力が入らない、体がぐったりする（熱疲労、熱疲労）
Ⅲ度	重症 入院・集中治療の必要	意識がなくなる、けいれん、歩けない、刺激への反応がおかしい、高体温（熱射病）

- 涼しい環境に避難させる
- 体から熱を放散させ冷やす
- 自力で水分補給を促す
- 意識障害が見られる場合はすぐに病院に搬送する

環境省「熱中症環境保健マニュアル」

https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.php

おわりに

熱中症は命にかかわる病態です。現場に出ている方も含め、全員が意識して取り組むことで、予防に繋がります。熱中症警戒アラートを活用することや、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日は、暑さ対策として、空調服を活用したり、水分・塩分の補給をしっかりと行いましょう。また、熱中症が疑われる人を見かけたら、状況を把握し、早めに応急処置をするようにしましょう。