

災害関連死ゼロの 社会を目指す

<24>

◆熱中症

今年はず想を超える連日の猛暑に見舞われ多くの方が熱中症の危機に襲われ、重篤化して死亡に至る事例も後を絶たない状況にあります。ここでは災害時の熱中症予防について述べていきます。

リスクは高くなるため次の点に注意が必要です。

- ①暑さを避ける(帽子や通気性の良い長袖の衣服などを使って直射日光を避ける)
- ②こまめな水分補給および塩分補給
- ③暑さに関する情報確認(身の回りの気温・湿度・暑さ指数(WBGT))
- (※)の確認
- ④屋外ではマスクを外す(但し、近距離(2m以内を目安)で会話をする時は、マスクを着用)
- ⑤普段以上に体調管理を気をつける。
- ⑥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する。

⑦作業をする場合、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。またできるだけ2人以上で作業を行う。

※「暑さ指数(WBGT)」とは、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のこと
特に高齢者や乳幼児など要配慮者に対しては気を付けなければなりません。



- ・水分・塩分(スポーツドリンクなど)
- ・冷却グッズ(携帯型扇風機、保冷剤など)
- ・日差し避け(日傘など)

熱中症は誰でもかかる可能性はありますが、大切なことは無理をせず、体調管理を徹底し、早目の対応を行うことです。

◆災害時の熱中症の予防
普段の生活以上に、災害時には、水や電気などの供給が制限される状況慣れない環境や作業、睡眠不足などで熱中症の

◆災害時に備えて準備し
て起きた熱中症対策グッズ

◆応急処置
もし熱中症になったり、その疑いがある場合は、体温を下げるために上着を脱がせ、服をゆるめて風通しを良くしてあげ

災害関連死ゼロフォーラム
<https://zero-forum.jp/>
 一般社団法人地域防災支援協会
<https://www.boushikyo.jp/>
 一般社団法人日本環境保健協会
<https://jeho.or.jp/>