



けんこうの芽

～健康たいとう21ニュース～

主な内容

- 1頁 熱中症は予防が大切
- 2頁 こころの疲れを見逃さないで！／台東区在宅療養支援窓口をご利用ください
- 3頁 結核ってどんな病気？／都内食中毒の第2位は「C.」です！
- 4頁 40歳以上の方は年に1回健診を受診しましょう！／シニアクラブで仲間づくりをしませんか？／大規模災害時の医療救護活動にご協力をお願いします！

暑さ本番！

熱中症は予防が大切 ～暑さ指数と日常生活の注意点～

熱中症は、高温多湿な状況で体に熱がたまってしまふことで起こります。熱中症の症状には、めまいや頭痛、吐き気等があり、症状が重くなると意識障害やけいれんを起こしたり、生命への危険が及ぶことがあります。

熱中症は、「こまめに水分を補給する」「暑さを避ける」などの対策をすれば防ぐことができます。

熱中症を予防し、暑い夏を乗り切りましょう。



ニュース等で耳にすることも多い「暑さ指数」その指標と対策について

暑さ指数（WBGT）とは、熱中症を予防することを目的として、人体と外気との熱のやり取りに着目した指標です。

暑さ指数が28を超えると熱中症にかかりやすくなるといわれています。

暑さ指数 **35以上** 熱中症**特別**警戒アラート
33以上 熱中症警戒アラート が発表されます



気温(参考)	暑さ指数(WBGT)	対策(注意事項)
35℃以上	危険 (31以上)	高齢者は安静状態でも熱中症になる危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内で過ごす。
31℃以上 35℃未満	厳重警戒 (28以上31未満)	外出時は炎天下を避け、室内では室温が上がらないように気をつける。
28℃以上 31℃未満	警戒 (25以上28未満)	運動や激しい作業をする際は、定期的に十分に休息を取り入れる。
24℃以上 28℃未満	注意 (21以上25未満)	激しい運動や重労働時は熱中症になる危険性があるため注意する。

参考：環境省熱中症予防情報サイト

熱中症特別警戒アラートが新設されました

令和6年4月より、従来の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(熱中症**特別**警戒情報)が新設されました。熱中症**特別**警戒アラートは、気温が特に著しく高くなることにより、**健康に重大な被害が生じるおそれ**があるときに発表されます。

自分の身を守るだけでなく周りの人にも声を掛け、普段以上の熱中症予防行動をとるようにしてください。



涼み処・クーリングシェルターをご利用ください



一時的に暑さをしのぐための場所として、冷房が効いた公共施設やご協力いただける薬局等の一角を「涼み処」として開設しています。



熱中症特別警戒アラートが発表された場合は、公共施設の「涼み処」を「クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)」として開放します。

涼しい場所で過ごすことが難しい場合には、お近くの涼み処・クーリングシェルターをご利用ください。

詳しくは区ホームページをご確認ください。



もし熱中症になってしまったら

1. 冷房が効いた涼しい場所や、風通しの良い日陰に移動する
2. 衣服をゆるめ、冷えたペットボトル等で首や脇の下などを冷やす
3. 自力で水分が取れる場合は、水分と塩分を補給する

熱中症は命に関わる危険な症状です。呼びかけに応えない、反応がおかしい、水分を自力で摂取できないなどの症状がある場合には、**迷わず救急車を呼びましょう！**

