

熱中症の基本的な知識と対策

長島町 熱中症対策本部 事務局

1. 熱中症とは何か、どのようにして起こるのか

熱中症は、暑い環境にいて体温が上昇し、重要な臓器が高温にさらされることにより起きる障害の総称です。最悪の場合は死に至ることや重い障害が残ることもあり気を付けなければならないものです。

一般的に人間の体は体温を一定に保つ機能がありますが、高い気温の中で体を動かすことで異常に体温が上がり、体温を下げる機能（汗をかくことなど）が追い付かなくなることで起こるものです。主な症状としてはめまいや手足がつる、頭痛、倦怠感、意識障害などが見られます。

2. 熱中症になりやすい人・状況

条件がそろえばすべての人が熱中症になる可能性があります、特に体温を調節・感知する機能が低下している高齢者や体温が上がりやすく体温調節の機能が未発達の子供は熱中症になりやすいと言

えます。周囲の人は呼び掛け・声掛け・見守りを行うことが熱中症対策として有効です。

また、「スポーツ活動」「夏季イベント」「職場」「自然災害発生時の避難場所」では日常生活よりも体を多く動かすことや、集団行動・活動のため周りの人に合わせ無理をしやすいことから熱中症になりやすい状況であると言えます。各状況における主催者・管理者が熱中症を防ぐための配慮や呼びかけを行うことが有効です。

（ここまで環境省「熱中症環境保健マニュアル 2022」を元に長島町熱中症対策本部で作成）

3. 熱中症対策で利用される指数

熱中症対策を行ううえで参考にする指数は温度、湿度を参考に示される暑さ指数（WBGT）があります。鹿児島県では奄美地方を除くと 23 箇所の情報提供地点があり、北薩管内では川内、中甕、阿久根、さつま柏原で実測されています。

暑さ指数が 31 を超えると「運動は原則中止（日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より引用）」となります。

また、県内で暑さ指数が一定値を超えると予測されると「熱中症警戒情報（熱中症警戒アラート）」や「熱中症特別警戒情報（熱中症特別警戒アラート）」が環境省より発表されます。

4. 熱中症特別警戒情報（熱中症特別警戒アラート）」

県内（奄美地方を除く）の情報提供地点すべてで翌日の暑さ指数が 35 を超えると予測された際に、環境省が 14 時に翌日 1 日間、鹿児島県全域（奄美地方を除く）を指定して発表します。環境省から県、そして長島町へ通知があり、町から住民及び関係団体へ周知します。

5. 熱中症警戒情報（熱中症警戒アラート）」

県内（奄美地方を除く）のいずれかの情報提供地点で翌日もしくは当日の暑さ指数が 33 を超えると予測された際に、環境省が 17 時もしくは 5 時に翌日もしくは当日 1 日間、鹿児島県全域（奄美地方を除く）を指定して発表します。環境省から気象庁を通して各報道機関（TV 局や新聞社等）から一般に周知されます。

6. 長島町で行う熱中症対策

長島町では暑さ指数を基に環境省より熱中症特別警戒アラートが発表された時に町内 14 箇所（表 1 参照）を指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）として開設しています。

熱中症対策としてなによりも大切なことは体温を上げ過ぎないこと、上がった体温を適温に下げることです。そのため、熱中症特別警戒アラート発表時以外でも施設開庁・開館・営業日は一時的な涼み処としてご活用ください。利用に際しては施設管理者の指示に従ってください。なお、水分・塩分に関してはご自身で準備ください。

長島町が指定するクーリングシェルター一覧（表１）

施設名	開設日、時間	受入可能人数
長島町役場	平日 8:30～17:15	10 名
長島町役場指江支所	平日 8:30～17:15	10 名
長島町開発総合センター	平日 8:30～17:00	10 名
長島町文化ホール	平日 8:30～17:15	10 名
長島町消防拠点施設	平日 8:30～17:15	5 名
鷹巣図書館	閉館日以外 9:00～17:00	5 名
指江図書館	閉館日以外 9:00～17:00	5 名
鷹巣郵便局	平日 10:00～16:00	5 名
長島郵便局	平日 10:00～16:00	5 名
山門野郵便局	平日 10:00～16:00	5 名
川床郵便局	平日 10:00～16:00	4 名
平尾郵便局	平日 10:00～16:00	3 名
獅子島郵便局	平日 10:00～16:00	3 名
蔵之元郵便局	平日 10:00～16:00	2 名

7. 個人でできる熱中症対策

個人でできる熱中症対策としては体温を上げ過ぎないこと、上がった体温を適温に下げることが意識して、以下の5点を重点的に対策することが有効です。

① 気温が高いところを避ける

気温が高いところは体温が上がりやすいため、休憩中は適切な空調が効いたところにいるなどできる限り気温が低いところで体温を下げるよう工夫をしましょう。

② 急な暑さに注意する

急に暑くなった際に熱中症は多発します。徐々に暑さに慣れるように屋外にいる時間などを調節し、無理をしないような強度で仕事やスポーツを行いましょう。

③ 水分補給と塩分補給はしっかりと行う

暑いときに汗をかくことで体温を下げますが、同時に体内の水分と塩分が失われます。体内から水分、塩分が不足し脱水状態になると汗をかけなくなり熱中症につながりますので注意しましょう。

④ 身体を冷やす

休憩時など氷のうなどを使用ししっかりと身体を冷やしましよ

う。また、ヘルメットなどの防具を着用し続けると熱がこもりやすくなるため、休憩時は外しましょう。

⑤ 体調を整える

体調が悪いときは体温調節機能も低下するため熱中症になりやすくなります。また、前日の深酒も身体にアルコールが残ります。アルコールは体内の水分を奪う性質があるためこちらも熱中症につながります。

8. 参考資料

環境省「熱中症環境保健マニュアル 2022」

日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」

9. リンク集

環境省熱中症予防サイト

<https://www.wbgt.env.go.jp/>

独立法人環境再生保全機構

<https://www.erca.go.jp/heatstroke/index.html>

日本スポーツ協会

<https://www.japan-sports.or.jp/>

