



暑さに気付き「熱中症」に備えるために

これからの季節、注意しなくてはいけないこと

今年の夏も全国的に高温となる見込みと言われています。これからの季節、注意しなくてはいけないことは「熱中症」です。

今年から「人の健康に重大な被害が生じるおそれがある過去に例のない広域的な危険な暑さ」が想定される場合、暑さへの「気付き」を促し熱中症への警戒を呼びかけるため「熱中症特別警戒アラート」の運用が始まりました。基本や湿度などから算出する「暑さ指数」(WBGT値：単位°C) の予測値が、長野県内に29ある観測地点すべてで、35以上になると対象となります。前日午前10時頃の予測値で判断し、前日午後2時頃発表されます。

熱中症特別警戒アラートが発表された場合は、自治体は熱中症の予防を徹底するほか、住民や旅行者が危険な暑さから身を守るため、エアコンが効いた暑さから避難できる公共施設などを「クーリングシェルター」として指定し開放することが義務づけられています。各自治体では、市や民間の施設などを指定場所として公表しています。

また、学校や事業所、それにイベントなどの管理者は熱中症対策が徹底できない場合、運動やイベントの中止、リモートワークへの変更などの判断が求められます。

ニュースや天気予報、環境省および気象庁のサイトなどで熱中症に関する情報を確認し、適切な熱中症予防を取ることが大切です。



PC・スマートフォンから
<https://plus.sugumail.com/usr/wbgt/home>



フィーチャーフォン（ガラケー）から
<https://m.sugumail.com/m/wbgt/home>

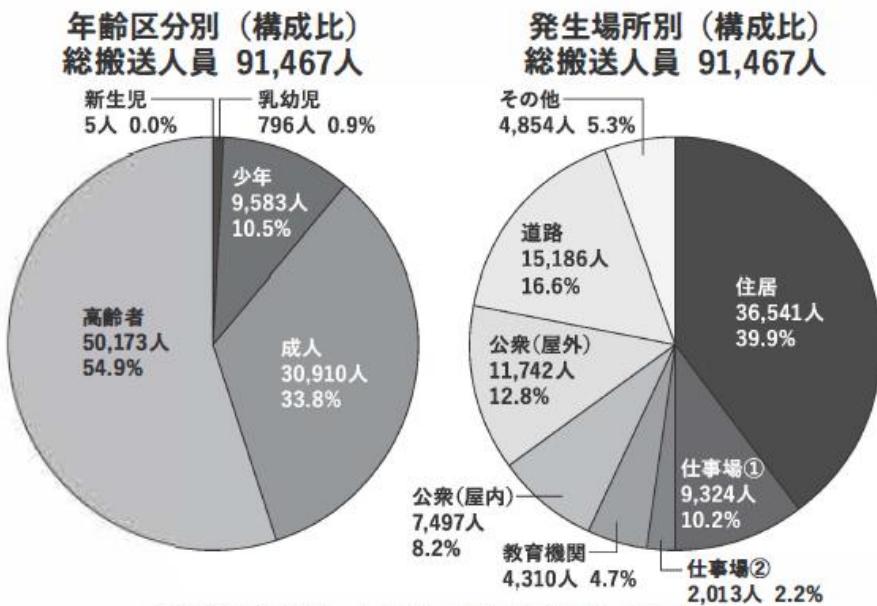
※環境省および気象庁のサイトは、運用期間のみアクセス可能ですのでご注意ください。

熱中症で注意する点と対策

暑い時には平熱に保つために汗をかき血液の流れを活性化させ熱を外に逃がします。

しかし、体に十分な水分・塩分がなく汗を作れなかったり、血流が滞ったりすると体温調節機能がうまくできず臓器が高温にさらされて熱中症がおこります。

熱中症で救急搬送された方は、年齢別で65歳以上の高齢者が最も多く、全体のおよそ半分(54.9%)を占め、歳を重ねると熱中症になりやすくなります。



出典) 総務省消防庁 热中症による救急搬送人員に関するデータ
(令和元年から令和5年まで・各年5月～9月) より

熱中症の発生場所を見ると、住居で熱中症になることが一番多く、全体の39.9%を占めています。

家の中で過ごす場合も、熱中症にならないよう室内の風通しやエアコンの使用等の工夫が必要です。

特に暑さに慣れていない（熱に順化していない）季節や、高齢者、小さい子ども、体調不良、肥満等の方は、夜間も含みエアコンを適切に使用することや、こまめな水分・塩分の補給などを行うよう、身近な方から声をかけて注意する事が大切です。

最後に熱中症警戒アラートや熱中症特別警戒アラートが発表されたときには、①外出はできるだけ控えて暑さを避ける、②気温の高い時間帯を外して外出や屋外での運動および作業を行う、③こまめに休憩を取り水分・塩分の補給をする、といった熱中症対策を取って熱中症にならないようにし、この夏を乗り切りましょう。

AIG損害保険株式会社

〒105-8602 東京都港区虎ノ門4-3-20

03-6848-8500

午前9時～午後5時（土・日・祝日・年末年始を除く）

お問い合わせ・お申し込みは



<https://www.aig.co.jp/sonpo>