

事 務 連 絡  
令和元年 8 月 2 9 日

各 

都 道 府 県
保健所設置市
特 別 区

 衛生主管部（局） 御中

厚生労働省健康局健康課  
地域保健室

被災地における熱中症予防について（周知依頼）

今般の8月の前線に伴う大雨について、発災直後から御尽力いただいていることに、感謝申し上げます。

被災地においては、避難所における気温の上昇や、気温が上昇する中での家の片付け作業等、特に熱中症に注意をする必要があるため、厚生労働省では、別添「熱中症予防のために」のチラシを用意いたしました。貴自治体におかれましては、こまめな水分・塩分の補給等による熱中症予防対策につきまして、本チラシを活用する等により、周知していただきますようお願いいたします。

なお、今般の大雨により被災されていない自治体におかれましても、今後の参考とされますよう本事務連絡を送付致します。

問い合わせ先

厚生労働省健康局健康課  
地域保健室 十川、松川

T E L : 03-5253-1111 (内 2332)

03-3595-2190

F A X : 03-3502-3099

# 熱中症予防のために

## こまめに水分を補給してください

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液※などを補給しましょう。

※ 経口補水液とは、食塩とブドウ糖を溶かしたものをいいます。



## 暑さを避けてください

できるだけ風通しのよい日陰など、涼しい場所で過ごしましょう。

以下の症状にお気をつけください。

**熱中症の症状** ▶ めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐(おうと)、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

◀重症になると▶ 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

## 熱中症が疑われる人を見かけたら

**涼しい場所へ** 風通しのよい日陰など、涼しい場所へ

**からだを冷やす** 衣服をゆるめ、からだを冷やす（首回り、脇の下、足の付け根など）

**水分補給** 水分・塩分、経口補水液などを補給する

**自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を！**

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

詳しくは、厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」をご覧ください。

厚生労働省 熱中症

検索