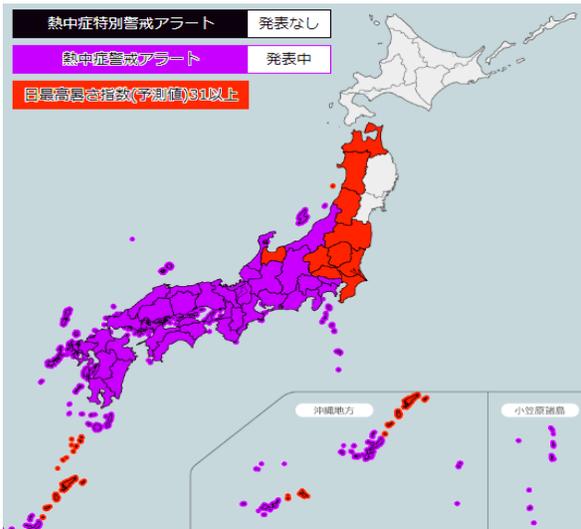


8月

## 夏の熱中症予防と季節の変わり目の体調管理

今年も昨年に引き続き厳しい暑さの夏となりました。例年の平均気温を見ると9月に入ってもしばらくは気温が高い日が続くと予想されています。日々の活動においては、気象庁と環境省が共同で発表している、**熱中症警戒アラート**（場合によっては熱中症特別警戒アラート）や**暑さ指数**を参考に、水分補給や室温管理で熱中症を予防するようにしましょう。



2024年8月2日 熱中症警戒アラートの発表状況

**熱中症警戒アラート：**  
熱中症の危険性に対する「気づき」を促すものとして、翌日・当日の日最高暑さ指数を33以上と予測した日に発表される。

**熱中症特別警戒アラート：**  
都道府県内の全ての暑さ指数情報提供地点において暑さ指数35以上となる時に発表される。  
令和6年4月に新設。

### ■暑さ指数とは？■

人間の熱バランスに影響が大きい、気温・湿度・輻射熱の3つを取り入れた指標で、ISO等で国際的に規格化されています。日本気象学会では「日常生活に関する指針」、日本スポーツ協会では「熱中症予防のための運動指針」を公表しています。

引用：環境省 熱中症予防情報サイト <https://www.wbgt.env.go.jp/alert.php>  
福岡市 熱中症情報 <https://heatstroke.city.fukuoka.lg.jp/wbgt/>

## 日常生活に関する指針

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安 ※1	日常生活における注意事項 ※1	熱中症予防のための運動指針 ※2
31以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	<b>運動は原則中止</b> 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。
28~31		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	<b>厳重警戒</b> 激しい運動や持久走は避ける。積極的に休息をとり、水分塩分補給。体力のない者、暑さになれていない者は運動中止。
25~28	中等度以上の生活活動でおこる危険性	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。	<b>警戒</b> 積極的に休息をとり、水分塩分補給。激しい運動では、30分おきくらいに休息。
21~25	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	<b>注意</b> 死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意。運動の合間に水分塩分補給。

暑さ指数が28を超えると熱中症患者が増加しています！！



※1：日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.3」（2013年）より  
※2：日本スポーツ協会「熱中症予防のための運動指針」（2013年）より

### ■熱中症の予防■

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。「からだ」の要因は、年齢や脱水状態、体調不良などで、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。「行動」の要因としては、激しい運動や長時間の野外活動などがあります。熱中症を予防するためには、衣類を涼しくすることや、外出時には、日傘や帽子を利用し、できる限り日陰で過ごすこと、水分・塩分補給をすることが必要とされています。



## ■熱中症が疑われる症状と対応について■

熱中症は急速に症状が進行し、重症化します。軽症の段階で早めに異常に気づき、応急処置をすることが重要です。

軽症	中程度	重症
<p>症状(サイン)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>目まい・立ちくらみ</li> <li>汗が止まらない</li> <li>こむら返り</li> <li>手足のしびれ</li> </ul> <p>対処</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 冷やした水分・塩分の補給</li> <li>● 涼しい場所へ移動 (室内の場合はエアコンなどで室温を下げる)</li> <li>● 安静</li> </ul> <p>0.1~0.2%の食塩を含んだ飲み物が最適</p>	<p>症状(サイン)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>頭痛</li> <li>集中力や判断力の低下</li> <li>吐き気</li> <li>体がだるい(倦怠感)</li> </ul> <p>対処</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 涼しい場所へ移動</li> <li>● 十分な水分・塩分の補給</li> <li>● 衣服を緩め体を冷やす</li> <li>● 安静</li> <li>● 自分で水分を摂取できない場合は、医療機関を受診</li> </ul>	<p>症状(サイン)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>呼び掛けへの返事がおかしい</li> <li>意識がない</li> <li>体が熱い</li> <li>けいれん</li> <li>普段通りに歩けない</li> </ul> <p>対処 <b>119</b></p> <p><b>ただちに救急車を呼ぶ</b></p> <p>救急車を待つ間</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 涼しい場所へ移動</li> <li>● 衣服を緩め体を冷やす</li> <li>● 安静</li> <li>● 無理に水を飲ませない</li> </ul>

出典:環境省熱中症予防情報サイト (<https://www.wbgt.env.go.jp>)

病院？ 救急車？ 迷ったら・・・

東京消防庁 救急相談センター



24時間年中無休

引用：京都府 [https://www.pref.kyoto.jp/tikyuu/adaptation/documents/tirasi\\_necchuushou.pdf](https://www.pref.kyoto.jp/tikyuu/adaptation/documents/tirasi_necchuushou.pdf)  
 東京消防庁 <https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/kyuu-adv/soudan-center.htm>

## ■今後の気温の変化について■

昨年の気象庁のデータによると、10月に向けて平均気温は一気に10℃台に下がっています。気温の変化は、心身に負担をかけてしまいます。体調不良を起こさないようし、秋に向けてもしっかりと備えるようにしましょう。

2023年の平均気温

6月	7月	8月	9月	10月	11月
23.2℃	28.7℃	29.2℃	26.7℃	18.9℃	14.4℃

## ■夏から秋へ 季節の移り変わりで必要な健康管理■

- ✓ 温度差への適応
- ✓ 免疫力の維持
- ✓ 食生活の見直し
- ✓ 適度な運動
- ✓ 睡眠の質の維持
- ✓ 心の健康の維持



### 温度差への適応

- ・夏から秋にかけて昼間の気温と朝晩の気温の差が大きくなります。体調を整えるために、適切な服装を心がけ、朝晩は羽織るものを用意するなどして体を冷やさないようにしましょう。
- ・また、気温の低下は血圧が高くなりやすくなります。血圧が元々高めの人や、心臓病を持つ人は、気温の変化により注意するようにしましょう。

引用：気象庁  
[https://www.data.jma.go.jp/obd/stats/etrn/view/monthly\\_s1.php?prec\\_no=44&block\\_no=47662&year=2023&month=&day=&view=p1](https://www.data.jma.go.jp/obd/stats/etrn/view/monthly_s1.php?prec_no=44&block_no=47662&year=2023&month=&day=&view=p1)

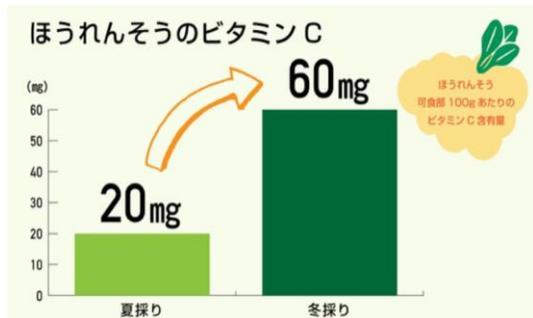
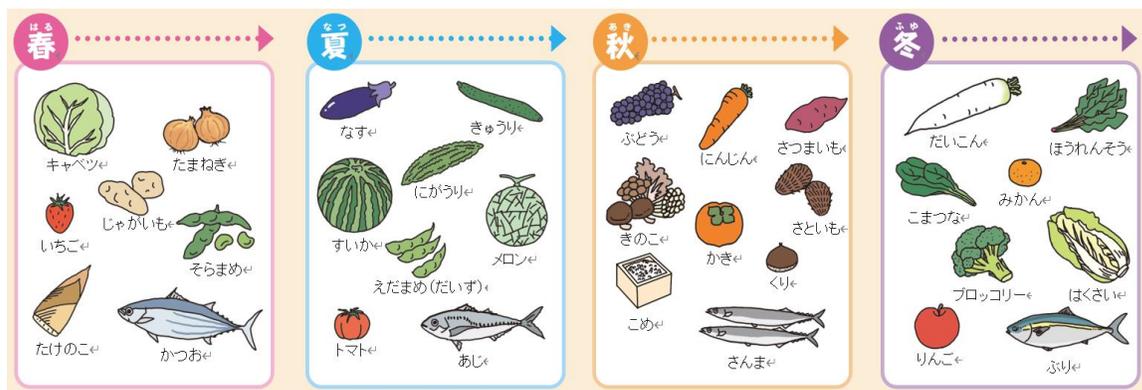
## 免疫力の維持

- ・風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節に入っていきます。手洗いやマスクの着用、適切な栄養摂取で免疫力を高め、感染症予防に努めましょう。予防接種が推奨される場合は、早めに受けることも大切です。



## 食生活の見直し①(旬の野菜を取り入れた食事)

- ・季節によって、旬の食材が変わります。季節に合った旬の食材は美味しく、栄養価も高い食材です。それぞれの季節にあった食材を食べるようにしましょう。



## 食生活の見直し②身体を温める食事

- ・気温が下がる秋には、身体を温める食事が必要です。温かいスープや具沢山シチューといったメニューに加え、食材では、身体を温める効果がある下記のような食材を用いることをおすすめします。



## 食生活の見直し③水分補給

- ・夏は暑さで水分補給をする機会が多いですが、秋になると乾燥の季節が始まります。乾燥した環境では通常よりも水分を失いやすいため、定期的に水分摂取をするようにしましょう。

## 適度な運動

- ・秋に向けて気温が下がるため、運動を始めるのには良い季節です。また、新学期や仕事の始まり、生活環境の変化など、秋は多くの人にとってストレスが増える時期です。運動はストレスを解消し、心身のリフレッシュにつながります。夏の暑さで、外での運動時間が減った分、秋から新しい運動習慣を無理のない範囲からゆっくり始めることをおすすめします。

引用：文部科学省ホームページ内の「小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」(平成28年2月) [https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/eiyou/syokuseikatsu.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/eiyou/syokuseikatsu.htm)  
カゴメ 野菜の栄養価と価格、旬と旬以外の時期でどれくらい違うの？  
<https://www.kagome.co.jp/vegeday/nutrition/201704/6759/>

## 適度な運動

- 厚生労働省が推奨している運動習慣の目標は、息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分程度（週2回30以上の運動を）行うことです。ウォーキングなどの有酸素運動に加えて、胸・背中・お腹・お尻・上肢や下肢などの大きな筋肉を鍛える筋肉トレーニングを週2、3回程度行うようにしましょう。これまで運動習慣があまりなかった方は、まずは、生活活動の中で身体を動かす機会を増やすようにしましょう。

### 歩く時間を増やす



### 階段を使う



### 仕事の合間にストレッチ



## 睡眠の質の維持

- 夜間の冷え込みが増す秋は、快適な睡眠環境を整えることが重要です。寝具の調整や就寝前のリラックス方法を工夫し、質の良い睡眠を確保しましょう。

### 光の環境づくり

- 起床時や日中はできるだけ日光を浴びる。
- できるだけ室内を暗くして眠る。
- スマホ・タブレットは寝室に持ち込まない。

### 音の環境づくり

- できるだけ静かな環境で就寝をしましょう。

### 温度調整

- 就寝1時間～2時間前までの入浴。
- 冬の室温は18℃以上が推奨。

睡眠休養感を向上させることが重要です。



引用：厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple.html>  
厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

## 心の健康の維持

- 日照時間の短縮や季節の変化により気分の落ち込みが増すことがあります。十分な休息をとり、ストレスを溜め込まないような生活習慣を心がけましょう。必要に応じて、趣味や深呼吸などリラクゼーション法を取り入れて心のバランスを保つことも重要です。

## ■健康診断・特定保健指導を受けましょう■

2024年度の健康診断予約が開始しましたが、皆さんすでに予約・受診はされていますでしょうか。

夏から秋は気温や湿度の変化が大きい季節であり、体調管理が特に重要です。健康診断を早く受け結果を受け取ることで、冬の寒さやウイルス感染に備えることができます。

パソナHSでは2024年度より、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方（2025年4月1日付の年齢で適応）を対象に腹部超音波検査、眼底検査、肺機能検査、より詳細な血液検査（血液像、総ビリルビン、LDHなど）が自己負担なく受けられるようになりました。

対象になった場合には、健康診断に併せてぜひ受診をしてください。

また、特定保健指導も随時案内中です。専門家に健康相談することや生活改善に対する助言を直接もらえる機会ですので、案内が届いた方はぜひ申し込みをしてください。

### 保健師からの一言

季節の変わり目は体調不良を起こしやすい時期です。生活習慣の見直しや季節にあった環境調整をし健康に過ごせるようにしましょう！

