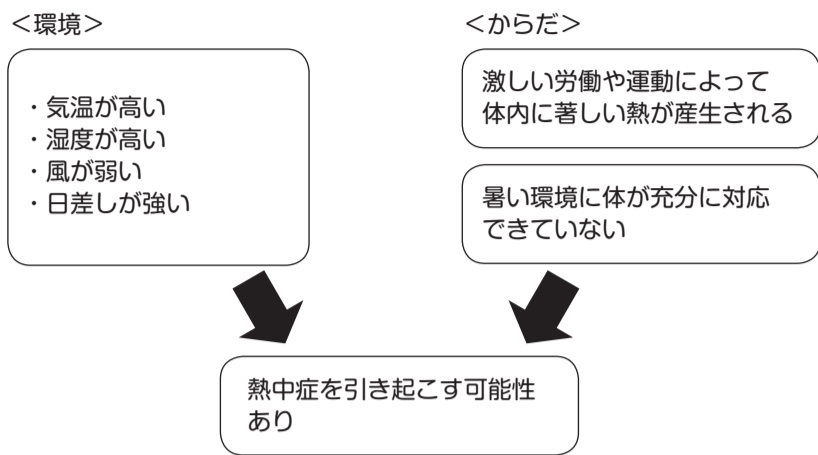


## 熱中症について

熱中症とは、高温環境下で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして、発症する障害の総称です。

### ■ 熱中症を引き起こす条件



### ■ 特に注意を要する事項

- 1 幼児・学童は体温調節機能が未発達であり、適切な水分・塩分の補給は保護者によって行われるため、保護者の対応が不適切になると発症しやすい。
- 2 65歳以上の高齢者、特に75歳以上の後期高齢者は発汗能や口渇感等、体温調節機能が低下する。このために熱中症を発症しやすい。
- 3 肥満者は、より体温が上昇しやすい傾向にあるため、熱中症を発症しやすい。
- 4 仕事や運動（スポーツ）に無理をしすぎる人、頑張りすぎる人は熱中症を発症しやすい。
- 5 基礎疾患（高血圧、心疾患、慢性肺疾患、肝臓病、腎臓病、内分泌疾患など）のある人、寝たきりの人。熱中症の発症を助長する以下のような薬を服用している人。  
抗コリン作用のある薬（鎮痙薬\*、頻尿治療薬\*、パーキンソン病治療薬\*、抗ヒスタミン薬、抗てんかん薬、睡眠薬・抗不安薬、自律神経調節薬、抗うつ薬、β遮断薬、ある種の抗不整脈薬、麻薬）は発汗抑制を来す可能性がある。利尿剤は脱水を来しやすい。興奮剤・覚せい剤は代謝を亢進させる。多くの抗精神病薬\*は体温調節中枢を抑制する可能性がある。  
\*医薬品添付文書に、「発汗（あるいは体温調節中枢）が抑制されるため、高温環境では体温が上昇するおそれがある」との記載のあるもの。
- 6 発熱、下痢、二日酔い等、体調不良の場合は発症しやすい。
- 7 農作業、安全対策作業等で厚着、安全服等で全身を覆う場合。
- 8 急激に高温となった場合（例えば6月以前）。また、日常生活で高温暴露の経験が少ない場合、旅行や移動（涼しい場所から高温の場所へ）の場合および気象変化などで急激に高温となった場合など。

出典：日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針」Ver.3より

## 熱中症予防指針

熱中症は気温が低くても、湿度が高くなると危険性が高くなります。日常生活における熱中症予防指針では、熱中症指標（WBGT）として「危険」、「嚴重警戒」、「警戒」、「注意」の4通りで危険度をランク分けしています。

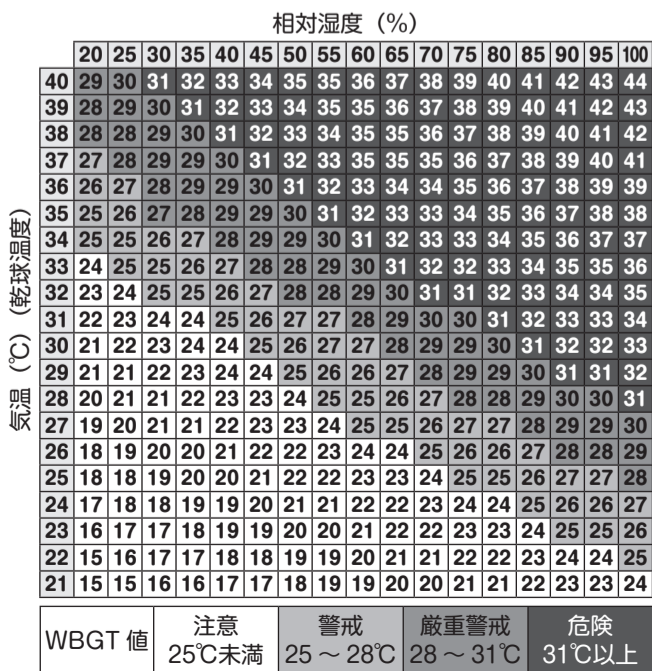
### ■ 日常生活における熱中症予防指針

温度基準 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (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。
嚴重警戒 (28～31℃)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25～28℃)	強い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充分に休息を取り入れる。
注意 (25℃未満)	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。

※ (28～31℃) 及び (25～28℃) については、それぞれ28℃以上31℃未満、25℃以上28℃未満を示します。

出典：日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針」Ver.3より

### ■ 熱中症指標(WBGT)と気温、湿度の関係



出典：日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針」Ver.3より

## 熱中症予防のための水分補給について

### ■ 水分・塩分補給の目安

- 1 日常生活における水分補給：基本的に、不感蒸泄や発汗による水分の補給が必要である。睡眠時、入浴時にも発汗する。就寝前、起床時、入浴前後にコップ一杯（約200ml）の水分を補給する。  
日中はコップ半分程度の水分を定期的に（1時間に1回程度）補給する。のどの渇きを感じる前に水分補給を心掛ける。特に高齢者は口渇感等の感覚が衰えており、十分に注意する必要がある。
- 2 運動時や作業時の補給：水分の補給量は体重減少量の7～8割程度が目安となる。体重の2%以上の脱水を起こさないよう注意する。大量に発汗する運動時や作業時には水分と同時に塩分補給が重要である。0.2%程度の塩分を含む水分を補給するよう心掛ける。  
作業前：コップ1～2杯程度の水分・塩分を補給する。  
作業中：コップ半分～1杯程度の水分・塩分を20～30分ごとに補給する。  
作業後：30分以内に水分・塩分を補給する。
- 3 飲酒時の補給：アルコールは利尿作用が強く、飲酒量以上の水分を排泄するので、飲酒後は、水分を十分に補給する。
- 4 空調装置使用時の補給：室内は空気が乾燥することから、気がつかないうちに脱水が生じる。こまめに水分を補給する。

出典：日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針」Ver.3より

### ■ 熱中症おしらせ機能

警報器周囲の温度・湿度が規定値以上になると「嚴重警戒」「危険」の2段階でおしらせします。

＜お断り＞

- 温度、湿度の組み合わせから得られる目安を表示するものです。個人差、体調により感じ方が異なる場合があります。
- 警報器から離れた場所や屋外は表示できません。
- 公的機関から発表される「注意」「警報」と一致しない場合があります。

温度基準 (WBGT)	ランプ表示	熱中症おしらせ動作	症状・対策
危険 (31℃以上)	橙点灯	<p>点灯から10分後 「ポーン 部屋がたいへん暑くなっています風通しをよくし水分や塩分を取るようにしましょう 部屋がたいへん暑くなっています風通しをよくし水分や塩分を取るようにしましょう 部屋がたいへん暑くなっています風通しをよくし水分や塩分を取るようにしましょう」と鳴ります。</p> <p>橙ランプ点灯がさらに継続した場合、30分後と60分後にも上記と同じフレーズが鳴ります。 それ以降は橙ランプ点灯のみで音声は発しません。 ※この状態で警報停止ボタンを押すと熱中症おしらせの音声が鳴動します。 以降、音声は停止します。</p>	熱中症の危険があります。特別な場合以外はすべての運動を止めて、体温の上昇に注意し、十分な休息と水分補給を行ってください。
嚴重警戒 (28～31℃)	橙点滅 (5秒に1回)	<p>※この状態で警報停止ボタンを押すと熱中症おしらせの音声が鳴動します。</p>	熱中症の危険が高まっています。激しい運動は避けて、積極的に休息と水分補給を行ってください。

嚴重警戒 (28～31℃) については、28℃以上31℃未満です。

● 警報器周囲が適切な温度環境になるとおしらせ状態は自動的に解除されます。

# 乾燥について

湿度が低くなるとインフルエンザウイルスの繁殖は活発になります。加湿器などで室内の湿度を調整しながら乾燥を防ぐことが必要となります。

## ■ 絶対湿度とインフルエンザ予測

絶対湿度	
[11g/m <sup>3</sup> 以下]	インフルエンザの流行が始まる湿度
[7g/m <sup>3</sup> 以下]	インフルエンザの流行が大きくなる湿度

日本におけるインフルエンザの流行予測 地球環境 Vol.8 No2,165-174(2003) より  
・絶対湿度：空気に含まれる水蒸気の量

## ■ 温度と湿度の管理について

### 冬

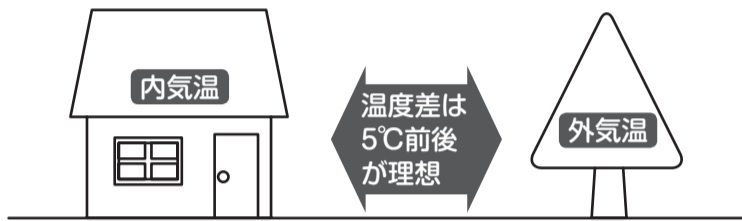
#### ■ 冬は乾燥に注意

冬は乾燥しやすい季節です。乾燥した状態が続き、湿度が低くなるとインフルエンザの繁殖が活発になります。加湿器などで室内を適度に調整しましょう。

### 夏

#### ■ クーラー病に注意

ルームエアコンの普及により冷やしすぎが多いようです。冷やしすぎるとクーラー病にかかりやすくなります。内気温と外気温の差は5℃前後が目安です。冷やしすぎに注意しましょう。





## ■ 乾燥おしらせ機能

警報器周囲の温度・相対湿度・絶対湿度が規定値以下になると「注意」「警戒」の2段階でお知らせします。

《お断り》

- 絶対湿度や温度等から推測される季節性インフルエンザのウイルスの生存しやすさを表示するもので、ウイルスの存在を断定するものではありません。
- 新型インフルエンザには対応していません。

「基準」	ランプ表示	乾燥おしらせ動作	症状・対策
警戒 絶対湿度 [7g/m <sup>3</sup> 以下] 温度 [30℃未満] 相対湿度 [40%以下] (ただし、温度 10℃未満 は音声なし)	青点灯	 点灯から10分後 「ボーン 部屋が乾燥しないよう心がけましょう 部屋が乾燥しないよう心がけましょう」と鳴ります。 それ以降、環境湿度が「警戒」状態の間は青ランプ点灯のみで音声は発しません。 ※この状態で警報停止スイッチを押すと乾燥おしらせの音声が鳴動します。	インフルエンザウイルスに感染する危険があります。手洗い・うがいを徹底し、加湿器などを使って、適切な湿度(50～60%)を保ってください。
注意 絶対湿度 [7g/m <sup>3</sup> 以下] 相対湿度 [40%超]	青点滅 (5秒に1回)	 ※この状態で警報停止スイッチを押すと乾燥おしらせの音声が鳴動します。	インフルエンザウイルスに感染する危険が高まっています。適切な湿度を心がけてください。

●警報器周囲が適切な湿度環境になるとおしらせ状態は自動的に解除されます。