

# 猛暑の恐ろしさ



2018年猛暑

府内で 7,138 人 **熱中症**により**救急搬送**

※消防庁「平成30年（5月から9月）の熱中症による救急搬送状況」より

## 暑さから身を守る3つの習慣

**備える**

暑さにつよい「からだづくり」

**気づく**

暑さを知らせる「情報の活用」

**涼む**

暑さをしのぐ「クーラーの利用」

## 暑さにつよい「からだづくり」

- ▶暑くなり始めの時期や急に蒸し暑くなる日は、熱中症が起こりやすくなります。体が暑さに慣れていないため、体温調節が上手く働かないからです。
- ▶暑さに負けない体にするため、**暑くなる前の時期から**、ウォーキングなどの汗をかく運動を継続して行いましょう。
- ▶汗をかいた時には水分や塩分の補給もこまめに行いましょう。



## 暑さを知らせる「情報の活用」



- ▶暑さの危険度は、気温だけでなく、湿度や日差しによっても変わります。あらかじめ**危険な暑さに気づき**、暑さを避ける行動をとることが大切です。
- ▶「暑さ指数メール配信サービス」など、暑さの危険を知らせてくれる無料※サービスがあります。「大阪府暑さ対策情報ポータルサイト」（下記）で紹介していますので、ぜひ登録して、危険な暑さに備えましょう。

※情報取得にかかる通信料は利用者の負担となります。

### メモ 暑さ指数(°C)と熱中症危険度の関係

注意 ~25°C未満	警戒 25~28°C未満	嚴重警戒 28~31°C未満	危険 31°C以上
---------------	-----------------	-------------------	--------------

日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.3」(2013)をもとに大阪府作成

※「暑さ指数」は気温だけでなく、湿度なども考慮した熱中症予防のための数値です。

## 暑さをしのぐ「クーラーの利用」

- ▶気温や湿度が高い日には屋内でも熱中症になることがあり、クーラーの利用は欠かせません。
- ▶暑さに対して**自分の感覚だけに頼らず**、部屋の温度や湿度を確認してクーラーの設定温度を調節しましょう（部屋の温度とクーラーの設定温度は異なる場合があります）。
- ▶外出先では無理をせず、クーラーの効いた施設や木陰など涼しい場所で休息をとりましょう。



### 高齢者は特に注意が必要です

高齢者は暑さに対する感覚や体温を下げるための体の反応が弱くなっており、自覚がなくても熱中症になる危険があります。部屋の温度が上がったら我慢せずにクーラーをつけるなど、常に注意しましょう。

## 「大阪府暑さ対策情報ポータルサイト」を開設

府民のみなさまにご活用いただけるよう、暑さを知らせる情報を提供するサービスや、暑さから身を守る取組み、行政の取組みなどの情報を発信しています。ぜひ、ご覧ください。

(<http://www.pref.osaka.lg.jp/chikyukankyo/jigyotoppage/atsusataisaku.html>)

大阪府 暑さ対策

検索

