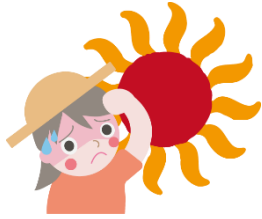


2022年6月 群馬県気候変動適応センター

2050年に向けた「ぐんま5つのゼロ宣言」

- 宣言1 自然災害による死者「ゼロ」
- 宣言2 温室効果ガス排出量「ゼロ」
- 宣言3 災害時の停電 「ゼロ」
- 宣言4 プラスチックごみ 「ゼロ」
- 宣言5 食品ロス 「ゼロ」



今回のテーマは「**熱中症**」です。これから本格的な夏を迎える前に、熱中症についての理解を深め、被害の回避・軽減を目指しましょう。



健康

熱中症のメカニズム

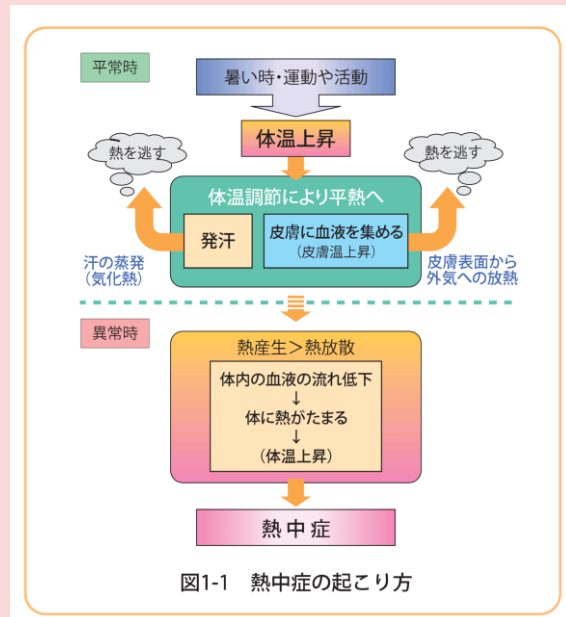
● 熱中症とは

汗をかくことによる体内の水分や塩分（ナトリウム）の減少や、血液の流れが停滞するなどして、体の内部が高温にさらされることによる障害のことです。

● どのようにして起きるのか

通常、体内に熱がたまると、皮膚の表面からの熱放射により放熱しています。

しかし、外気温が高くなると熱を逃がしにくくなります。その場合は、汗の蒸発による気化熱が体温を下げる働きをしています。汗をかくと水分や塩分が体外に放出され、血液の流れが悪くなるので、適切な水分・塩分の補給が重要です。



出典: 熱中症環境保健マニュアル 2022

注意するのはどんなとき??

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

- ・ 気温、湿度
- ・ 日差し
- ・ 急激な気温の上昇

〈具体例〉

運動場、体育館、家庭の風呂場、気密性の高いビルやマンションの最上階など

からだ

- ・ 糖尿病や精神疾患などの持病
- ・ 二日酔いや寝不足
- ・ 高齢者や肥満



行動

- ・ 激しい運動、慣れない運動
- ・ 長時間の屋外作業
- ・ 水分補給できない状況

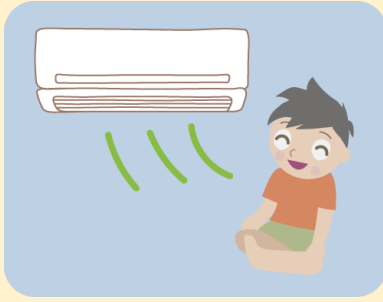


- ・ 体に熱中症の症状が現れた場合は【涼しい場所へ避難】し、【服をゆるめ体を冷やし】、【水分・塩分を補給】しましょう。
- ・ 意識がないような重症な場合は、医療機関の受診や、救急車を要請するなど、早急な対応を行いましょう。

本格的な夏に備えて

夏本番に向けて、熱中症防止・被害軽減に向けた対策を進めましょう。

エアコンの試運転をしましょう



- 家の中での熱中症を防止するには、エアコンの使用が効果的です。
- 本格的な夏期を迎える前に、エアコンの試運転を行ってみましょう。

☆夏本番の修理や設置工事は非常に混み合います

熱中症警戒アラートを活用しましょう



- 熱中症警戒アラートは、熱中症の危険が極めて高い暑熱環境になると発令されます。
- アラート発令時は、熱中症対策を強化しましょう。
 - 外出はできるだけ控える。
 - エアコンを適切に使用する。
 - こまめに水分補給を行う。

★熱中症警戒アラートメール配信システムを活用しましょう
アラートの発令をいち早く知ることができます。

登録はこちらから！

https://www.wbgt.env.go.jp/alert_mail_service.php

『環境省 熱中症予防情報サイト』



【環境省 熱中症予防情報サイト】

熱中症対策×コロナ対策



- 屋外で人と2m以上（十分な距離）離れている場合、熱中症を防ぐためにマスクをはずしましょう。
- マスク着用時は、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう
- エアコン使用中もこまめに換気をしましょう（エアコンを止める必要はありません）



Local Climate Change Adaptation Center in Gunma

群馬県気候変動適応センター

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1

(グリーンイノベーション推進課内)

TEL: 027-897-2797 FAX: 027-223-0154

Email: guriibe@pref.gunma.lg.jp

ホームページ: https://www.pref.gunma.jp/04/cp01_00026.html

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

13 気候変動に
具体的な対策を

