熱中症の予防と対策についての指針(2016.5.26 Ver.1)

熊本県医療救護調整本部

熱中症の予防と対策についての指針(2016.5.26 Ver.1)

**避難所管理者の方へ**

**いつ熱中症注意のアナウンスを行うか？**

・暑さ指数（WBGT）警戒レベル以上の各段階を超えた時点で、注意喚起のアナウンスをお願いします。また、警戒レベル以上が長時間継続している場合は、定期的にアナウンスをお願いします。それ以外でも湿度が高い、部屋の一部だけ温度が高いなど、必要と考えられる際には注意を促してください。

・スポーツドリンクと経口補水液は、通常の物資と同様に注文することができますので、十分な数の確保をお願いします。

・保健師の巡回は限られます。避難所管理者の方におかれましても、以下の内容をご確認ください。

**避難所巡回をされる保健師の方へ**

**熱中症の有症状者にはどのように対応すべきか？**

・チェック表（別添）を使用し、有症状者を拾い上げてください。

（チェック表は必要に応じて、管理者の方やご家族の方にも配布してください。）

・症状の強い方がいらっしゃった場合は、まず医療機関受診の手続きをとってください。

・熱中症の症状で対応した場合は、日報でご報告ください。

**熱中症の予防・治療には何を飲むよう指導すれば良いか？**

・予防の観点からはスポーツドリンクの頻回の摂取でも問題ありません。ただし、スポーツドリンクは塩分が少なく、糖分が多いことを認識しておいてください。

・梅昆布茶やみそ汁などもミネラル・塩分が含まれており、予防に有効です。

・高齢者は脱水に自分で気づきにくく、塩分が少ない嗜好があり、自分では水分を摂っているつもりでも結果的に電解質が不足する場合もあります。経口補水液などを定時にのむ習慣も予防につながります。

・症状が出ている時や、単に予防したい時は、経口補水液（OS-1など）のみの摂取ではなく、スポーツドリンクの併用が望ましいです。

※「日本救急医学会　熱中症診療ガイドライン2015」一部参照

熱中症の予防と対策についての指針(2016.5.26 Ver.1)

**熱中症　チェック表**

**～どなたでも熱中症チェックができます！～**

**該当する項目はありませんか？あったら早めに保健師、医療機関へ相談してください。**

**熱中症は温度だけではなく、湿度とも大きく関係しています。日中に限ったものではなく、夜間でも十分起こりえます。**

* **意識がおかしい**
* **痙攣**
* **倦怠感・虚脱感**
* **判断力が低下している**
* **頭痛**
* **嘔吐**
* **めまい**
* **立ちくらみ**
* **生あくび**
* **汗が止まらない**
* **筋肉痛がある**
* **こむら返りしやすい**
* **尿の回数や量が低下している**

熱中症の予防と対策についての指針(2016.5.26 Ver.1)

**【参考１】暑さ指数の使い方**

暑さ指数（WBGT）は、人体と外気との熱のやりとし（熱収支）に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射（ふくしゃ）など周辺の熱環境、③気温の３つを取り入れた指標です（単位は「℃」で示されます）。暑さ指数（WBGT）は労働環境や運動環境の指針として有効であると認められ、ISO等で国際的に規格化されています。日本生気象学会では「日常生活に関する指針」を下記のとおり公表しています。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。 |
| **厳重警戒**  （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。 |
| **警戒**  （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。 |

**＜日常生活に関する指針＞**

※（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。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）より

**【参考２】普及啓発資料**

環境省熱中症予防情報サイトで、熱中症の予防・対処に関する保健指導についてのマニュアル・ガイドラインや市民配布用リーフレット、ポスターなどの普及啓発資料がダウンロードできます。ご活用ください。

【環境省熱中症予防情報サイト　普及啓発資料のダウンロード】

<http://www.wbgt.env.go.jp/heatstroke_pr.php>