



令和4年7月8日配信:熱中症予防

Q1 令和3年、熱中症の発生場所で一番多かったのはどこでしょう？

屋外 住居 仕事場

正解は **住居** です

熱中症の発生場所ごとの搬送人員数をみると、住居が最も多く18,882人(39.4%)、次いで道路8,378人(17.5%)、仕事場①※5,369人(11.2%)、公衆(屋外)5,298人(11.1%)の順となっています。

※仕事場①とは、道路工事現場、工場、作業所等

Q2 気温が高なくても湿度が高いと熱中症になりやすい。○?×?

○ ×

正解は **○** です

熱中症の原因は、暑さだけではありません。熱中症の危険度を判断する数値として「暑さ指数」があります。暑さ指数とは、①気温、②湿度、③輻射熱(地面や建物・からだから出る熱のこと)の3つを取り入れた温度の指標です。湿度が高い場所では汗が蒸発しにくいので、からだから熱を放出しにくく熱中症になりやすいと言われています。

Q3 プールでは熱中症にならない。○?×?

○ ×

正解は **×** です

水中でも汗をかいていますが、のどの渇きに気づきにくいです。また、プールサイドは高温になることが多いため、熱中症には注意が必要です。

こまめに水分補給をする、プールやプールサイドに日よけを設けるなどの対策が必要です。

Q4 次のうち熱中症になりやすいのはどれ？

お酒をたくさん飲んだ日 食事を食べすぎた日 いつもよりしっかり睡眠をとった日

正解は **お酒をたくさん飲んだ日** です

熱中症の発生しやすい条件には、作業環境、気象条件に加えて、個々の健康状態もあります。糖尿病、心臓病などの持病をお持ちの方、体調が悪い方(下痢、風邪気味、二日酔い、寝不足等)は、特に注意が必要です、

Q5 熱中症になったとき、どこを集中的に冷やすのが効果的でしょう？

額(おでこ) 首や脇の下 目頭

正解は **首や脇の下** です

額(おでこ)を冷やしているシーンがよくありますが、体内を冷やすのに最も効果的なのは、からだの表面に近いところにある太い血管を冷やすことです。脇の下、首、足のつけ根などに、保冷材や冷たいペットボトルなどを当てて冷やすことで、血液が冷え、体内を冷やすことができます。