

○今月（6月）から始めよう室内の熱中症対策

新型コロナウイルスは変異株の感染拡大により緊急事態宣言やまん延防止等重点措置の適用を受けた地域では生活に必要な場合を除く外出の自粛要請にともない、“おうち時間”が続きます。

気象庁による5月25日付、全国3ヵ月予報(6月～8月)によると、平均気温は全国的に平年並みまたは高温となる見込みで、降水量も平均並みまたは多くなる見込みです。

気象庁 | 季節予報

(jma.go.jp)https://u3381561.ct.sendgrid.net/ls/click?upn=SxEah3lkLCOd4iir5B2lPB3k53STKQcCNaVcBu5KwPn9ZsKdyJPo-2B6JzCm-2FD6ZlYW2C5nv11KjJ3T9Qz6QacLA-3D-3DiXz9_MUJWWiiGx9DoSNe4T0BiOK7HR0qAnL874WC38D4yKqniKuYZtt9UBPtHhNtqO67heqLXr-2FRn3zKjBMk4pLbfP4BNu6Qg38MXhYjMulxf4RNzEKB5rosHeXo60ksb9m6x-2FppPrORofW4CfaYpo1-2Fdaecjy8jyFyTnaNfcUSYijhhBA7GaVtr7evt-2B-2BimJIfrT-2Fg2jRWPBggax-2Fk5ReuDVWj-2BsbUr07PX0fjqGKmegM-3D

そこで、暑くなるこの時期に気をつけなければならない「熱中症」。

令和2年6月から9月の熱中症による救急搬送人員約65,000人で令和元年にくらべ2,000人減少しましたが、年々増加傾向にあります。救急搬送人員のうち、約6割は65歳以上の高齢者です。発生場所別の救急搬送人員をみると、住居が最も多く、次いで道路、仕事場、公衆（屋外）の順となっています。高齢者は暑さを感じにくく、「冷房の冷たい空気が身体にあたるのが苦手」、「電気代がもったいない」などの理由から冷房を使用せずに過ごしている人も多く、住居内で熱中症になる方も少なくありません。

住居では、とくに廊下や脱衣所・洗面所などの冷房の効いていない場所や、トイレなどの狭い場所、お風呂などの湿度の高くなりやすい場所で、他の部屋に比べて高温多湿になりやすいため、注意が必要です。また、集合住宅の最上階では熱がこもりやすく、天井からの放射熱によって室温も上がり、重度の熱中症患者数が多くなります。

本格的な夏が始める前に今から始めたい熱中症対策としては、以下の3つをお勧めします。

1. 厚生労働省・環境省の熱中症予防行動のポイントを読む
2. エアコンの早期試運転を行う
3. スマートフォンアプリ LINE（ライン）に環境省公式アカウントをお友達に追加する

厚生労働省と環境省から感染症対策をしながら熱中症を予防する行動のポイントについて分かりやすくまとめられています。まずはこちらをお読みください。

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントをまとめました（新型コロナウイルス感染症）
| 厚生労働省（mhlw.go.jp）

https://u3381561.ct.sendgrid.net/ls/click?upn=SxEah3lkLCOd4iir5B2lPBaVllzkXx-2B3B-2B1RnMeJicuJNwYNJcLBH9xgDAzjvrRjiVsMYft8fn4WZ2ojaJvtsEloqxWAtuRCXSD2jRchYjuU5iRA-2BO2qu-2BVxsxEoZ-2FV2S6TV_MUJWWiiGx9DoSNe4T0BiOK7HR0qAnL874WC38D4yKqniKuYZtt9UBPtiHhNtqO67heqLXr-2FRn3zKjBMk4pLbfL1dCckYvRo5Fc0w6-2FR0S-2BE-2F5gWglrSZ-2FtTL2ZfOcrEaldPRvuTE1gSqnF-2BLTtUh8y-2BdOJ0XbsFIWAjXkHdB6-2BsOo1i2fYghmmVUdqyC-2B02bCt4dcDYJOrWKuKTAjIert8E6745cP8-2BLCOWV17e6nsk-3D

熱中症予防行動のポイントを読んだうえで、次に行いたいことは**エアコンの早期試運転**です。経済産業省は、「家庭内における熱中症を予防するため、本格的な夏季を迎える前に、各家庭において早期にエアコンの試運転を行っていただくことを推奨しています。例年、エアコンの購入・設置・修理が夏季に入ってから集中し、待ち時間が発生しています（一部の地域では、数週間の待ちが発生しています）。残念ながらコロナ禍の長期化により自宅にいる時間も増加しています。このような状況の中、更に猛暑が重なった場合、これまでと同様、エアコンの設置・修理に待ち時間が発生する可能性があります」と警鐘を鳴らしています。

夏季を迎える前のエアコン試運転の重要性について（METI/経済産業省）

https://u3381561.ct.sendgrid.net/ls/click?upn=SxEah3lkLCOd4iir5B2lPDKnSLfNGvIAGAySFF3g4ZF6AHq8kAMYNQlpzY4p6ZH2oK2dPfBRGaP4tvoMyFQrFzvKaZF8DghFHH1k9oFwJ49BP1ukYSz3RAC1NwGILCYLhMV6_MUJWWiiGx9DoSNe4T0BiOK7HR0qAnL874WC38D4yKqniKuYZtt9UBPtiHhNtqO67heqLXr-2FRn3zKjBMk4pLbfOSpDkikoX4QqiO6qc2tzfQEID6zuU0o1zYjfd2w4wz-2B-2BjxYa6soYC3W1DC-2B30-2BXYhHLmfFGYe6uSDiuLZP-2Bn33gwtwnwLcL0CtC4heqylkLjv2ec3zFju3PIFWXVIR26LLOBbH8WohAHVavS-2BnE8tXA-3D

そして、最後にスマートフォンアプリ LINE（ライン）にて環境省公式アカウントをお友達に追加することをお勧めします（方法：LINE のホーム画面の上部にある検索窓で「環境省」と検索します。友だちの項目に表示された環境省のアイコンを選択し、お友達に追加します）。

令和 3 年 4 月から、環境省が熱中症予防に関する情報「熱中症警戒アラート」を全国で発表する取り組みが始まっています。熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。指定された地域のアラートもしくは暑さ指数（WBGT）※を LINE でお知らせしてくれます。

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（env.go.jp）

<https://u3381561.ct.sendgrid.net/ls/click?upn=SxEah3lkLCOd4iir5B2lPBgonXQGS0oruBfEd0OjJg->

[2F1GJm4hGJa4k4mZsU0UnpDbqfUEAFVwSC5d6Jh3a02Ow-3D-3D5pyM_MUJWWiiGx9DoSNe4T0BiOK7HR0qAnL874WC38D4yKqniKuYZtt9UBPtHhNtqO67heqLXr-2FRn3zKjBMk4pLbfKIHzkBeBEajBKoj7EtSFuSpQh45wuNbCyHPdCK9-2BMCE0DPMpUv7ucse3hSwEpwdN1hVOHvdNkWTmioB0CwDqbd3lu5xz0sVZHSub3twgt2VVMldUYUE31n40lxmr8RZl8mcwMJfDDRDLdxajg-2FgnI-3D](https://u3381561.ct.sendgrid.net/ls/click?upn=SxEah3lkLCOd4iir5B2lPDHUwsdC9LHCrVX-2BVwAzvgSdtCqo2CjC25p08l6nZzeVo4-2FSmw7-2FfXBEXXdw8lRkL-2BpTevrnAi7MLmt-2Bx24wqcR1Q6-2BKtD4B6UNuDhg9haCcTJ2J-2FauQEdcifUe-2FGr-2FlfE4-2Fnq7Ua8f6A7s4VXfln7Muma8sOHByzKU9k-2FXBj-2ByQKx41_MUJWWiiGx9DoSNe4T0BiOK7HR0qAnL874WC38D4yKqniKuYZtt9UBPtHhNtqO67heqLXr-2FRn3zKjBMk4pLbfKIHzkBeBEajBKoj7EtSFuSpQh45wuNbCyHPdCK9-2BMCE0DPMpUv7ucse3hSwEpwdN1hVOHvdNkWTmioB0CwDqbd3lu5xz0sVZHSub3twgt2VVMldUYUE31n40lxmr8RZl8mcwMJfDDRDLdxajg-2FgnI-3D)

最近では 6 月～7 月に豪雨災害も頻発し、場合によっては自宅などでの避難生活を余儀なくされる場合があります。避難生活の際の室温管理は感染症対策・熱中症対策において重要です。健康長寿ネットでも熱中症対策の記事を公開しております。併せて御覧ください。

夏の暑い時の運動の注意点 健康長寿ネット

https://u3381561.ct.sendgrid.net/ls/click?upn=SxEah3lkLCOd4iir5B2lPDHUwsdC9LHCrVX-2BVwAzvgSdtCqo2CjC25p08l6nZzeVo4-2FSmw7-2FfXBEXXdw8lRkL-2BpTevrnAi7MLmt-2Bx24wqcR1Q6-2BKtD4B6UNuDhg9haCcTJ2J-2FauQEdcifUe-2FGr-2FlfE4-2Fnq7Ua8f6A7s4VXfln7Muma8sOHByzKU9k-2FXBj-2ByQKx41_MUJWWiiGx9DoSNe4T0BiOK7HR0qAnL874WC38D4yKqniKuYZtt9UBPtHhNtqO67heqLXr-2FRn3zKjBMk4pLbfD-2Fx-2BFbcLU2qOjYSk9oJc9n2HrNAcllOAbW-2FPb3lPJy8N1Y4clbUbuw789l-2BnuKRPZQPcowRIE2BIJ-2BuTlt5GzA7wwu9v9yzgQWn1YXbWe3GMHJOp4ujb-2FaEZGnVqUWGOKd62ThdK3UiyAc-2BbHA83pw-3D

水は 1 日どれくらい飲めば良いか 健康長寿ネット

https://u3381561.ct.sendgrid.net/ls/click?upn=SxEah3lkLCOd4iir5B2lPDHUwsdC9LHCrVX-2BVwAzvgSdtCqo2CjC25p08l6nZzeVMM0uk1-2BYGKcRJe3xKcQlcfHt2CR-2FEltz5zbGnpOEg-2Fc5VUDkhfEqGlJDiPJX6StGvZXWKExyOzSVs-2FyiBcuJqzDPK2qkekOcQ-2BsJ2p6yaW6g6zy69T5zpiln-2FqU4yO1lOD_MUJWWiiGx9DoSNe4T0BiOK7HR0qAnL874WC38D4yKqniKuYZtt9UBPtHhNtqO67heqLXr-2FRn3zKjBMk4pLbfOjhi4f3pESLxiCY02lq2ECcYn9tIjMbFFd8Kx-2Fq4rxuSlb31pan-2B-2B92-2F4BhmLoS4w-2FxxKA-2FmN13m4SZ-2BKg3IEPk-2Bzw3c0DTnt3Piojbwh5R4jXXwPhM8xiyhtu5vW3G3lxw9oDUmH-2B5RAxtabkF42w-3D

脱水 健康長寿ネット

https://u3381561.ct.sendgrid.net/ls/click?upn=SxEah3lkLCOd4iir5B2lPDHUwsdC9LHCrVX-2BVwAzvgSdtCqo2CjC25p08l6nZzeVo4-2FSmw7-2FfXBEXXdw8lRkL8YUdV5TtBoYNYjCyU8DsLn0V8ZSDLKgazXcUZETziTrx3LcgZFpvJ1Bxez4jHS-2BzjhLr8XqklZvmI5WdgisZQzscm0ecKlZ9Gt33dmaOMWzDFLU_MUJWWiiGx9DoSNe4T0BiOK7HR0qAnL874WC38D4yKqniKuYZtt9UBPtHhNtqO67heqLXr-2FRn3zKjBMk4pLbfMrv56NtcOd4VnW5JaO6-2FsNyT-2FUXBz3DBvKrsYDi7F9lJ463-2BibfN-

[2F4L7KmP3nwScYCgKnCQ5hS2S9jm-2BoQA-2B87E8sl99fy90le4-2BbX5siLsqLjlypP-2BiltS8N5cYKuvujDkWsnrktTQrH5uYpGD1Mg-3D](#)

※暑さ指数（WBGT）：暑さ指数（WBGT）とは、気温、湿度、輻射熱（日差し等）からなる熱中症の危険性を示す指標で、「危険」「厳重 警戒」「警戒」「注意」「ほぼ安全」の5段階があります。段階ごとに熱中症を予防するための生活や運動の目安が示されています。

以上、長寿科学振興財団メールマガジンより