

2500人に1人の
乳幼児・新生児が、
250人に1人の少年が、
500人に1人の成人が、
150人に1人の高齢者が、

熱中症で
救急搬送されています。

乳幼児・新生児(～7歳)少年(7～17歳)
成人(18～64歳)高齢者(65歳～)

このリーフレットは
熱中症の注意喚起の
ために作ったものです。
情報を得るだけでなく、
自分にできること、
やらなければいけない
ことは何か、
是非考えてみてください。

◎探究概要

熱中症搬送者数は現在、年々増加しています。にもかかわらず、熱中症に関する情報は少なく、危険であることは知っていても具体的にどのように危険なのか、何をしたらよいのかわからない、という人が多くいます。私たちは熱中症患者を減らすこと、また人々の熱中症に対する意識・認識を向上させることを目標に活動を行いました。

◎私たちが考える〇〇

私たちは8か月間の探究活動を行い、〇〇に「環境問題」という言葉を入れました。東京を例に挙げると、最近の研究で熱中症とヒートアイランド現象の関係が明らかになっていっています。熱中症について考えることが環境問題について考えることにつながると言えるのではないのでしょうか。このように、このリーフレットを読んでくださった方1人1人に、自分なりの〇〇を考えていただければと思います。

お茶の水女子大学附属高等学校
探究Ⅰ 経済発展と環境
石井野乃華・上田萌加・菅沼玲奈
鈴木ひとみ・原なつ美

Email:humidisland.18@gmail.com
Twitter:humidisland
Instagram:humidisland.18

熱中症から考える〇〇

今知らないといけないこと。
今知らないと危険なこと。

◎WBGTを知っていますか？

WBGT	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。外出は避け、涼しい室内に移動。
嚴重警戒 28℃以上31℃未満	すべての生活活動でおこる危険性	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℃以上28℃未満	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。

WBGT(湿球黒球温度)とは？

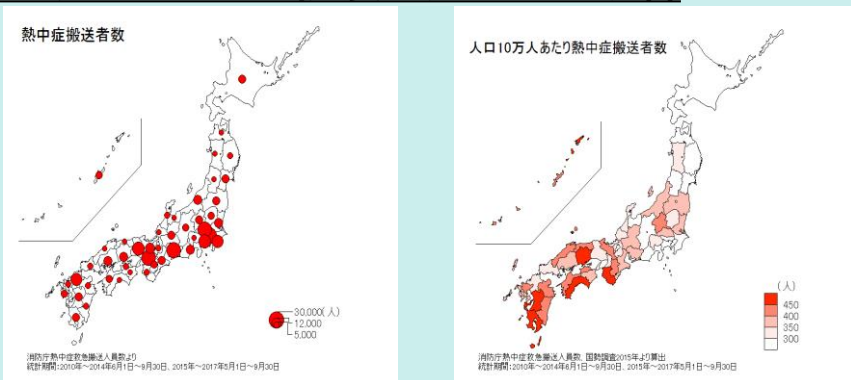
...1954年にアメリカで提唱された熱中症予防を目的とした指数。

①湿度 ②日射・輻射(ふくしゃ)などの熱環境 ③気温の3つを基に作られている。2020年に行われる東京オリンピック・パラリンピックでも使われることが検討されている。

→私達が行ったアンケートでWBGTを知らない人は約8割もいました。

環境省のHPなどで簡単に確認できる指数なので、**毎朝必ずチェックすること**をおすすめします!!

◎地域によって危険度が異なります!!



...左の地図から、熱中症搬送者数が多いのは東京・大阪などの**大都市**だと分かります。探究活動の中でヒートアイランド現象がリスクを高めていると分かりました。

...右の地図から、熱中症搬送率が高いのは**西日本**だと分かります。分析を進める中で、最高気温やWBGTの値と相関がみられました。

→分析する中で私たちが一番注目したのは、熱中症搬送者率と最高気温・WBGTとの結びつきの強さでした。**最高気温・WBGTをしっかりとチェックすること**が重要な熱中症対策です!!

◎年代によって注意点が異なります!!

	少年	成人	高齢者
形態	労作性が多い	労作性が多い	非労作性が多い
発生場所	1位 運動中	住宅	住宅
	2位 公共の場所	作業中	道路・駐車場
	3位 学校	公共の場所	公共の場所
搬送者が多い月	7月、8月	7月、8月	7月、8月
搬送率が高い月	5月、6月、9月	8月	7月、8月
搬送率が高いとき	運動会の練習期間	梅雨の時期	気温差が大きいとき
(日レベルの特徴)	季節の変わり目	気温の高い日	猛暑が続いた後

→年代別に分けて熱中症発生状況を考えると、年代ごとに大きな違いがあります。少年に注目してみると、搬送率が高い月に5月が含まれ、注意すべき日は季節の変わり目となっています。熱中症は夏だけ気を付ければいいのではなく、**5月ごろから対策**が必要なのです。この表をもとに一般的な対策ではなく、**自分に合った対策**を心がけてください。

◎具体的に必要な対策は？

熱中症を予防するためには？

- ・熱中症にかからない**体づくり**を続けよう!!
- 喉が乾いていなくても水分をこまめにとりましょう。睡眠環境を整えましょう。適度に運動をし、暑さに強い丈夫な体を作りましょう。
- ・暑い環境での**暑さ対策**に特に注意しよう!!
- 暑い環境では熱中症リスクが高まります。飲み物を持ち歩きましょう。休憩をとり、無理はしないようにしましょう。WBGTをしっかりとチェックしましょう。
- ・日ごろから**暑さを予防**しよう!!
- 室内の気温を調節しましょう。暑さに関して、我慢は禁物です。気温に合った衣服を身に付けましょう。衣服を変えるだけで暑さの調節ができます。日差しを避けることを習慣化しましょう。日陰を歩く・帽子をかぶるなど、日光を避けるだけで感じる暑さが全く違います。

熱中症になってしまったら？

1. 涼しい環境へ移動
 2. 衣服を脱がせ、体を冷却する
 3. 塩分・水分の補給
 4. 医療機関に運ぶ
- 熱中症は死に至る危険があります。すぐに応急処置を行ってください。