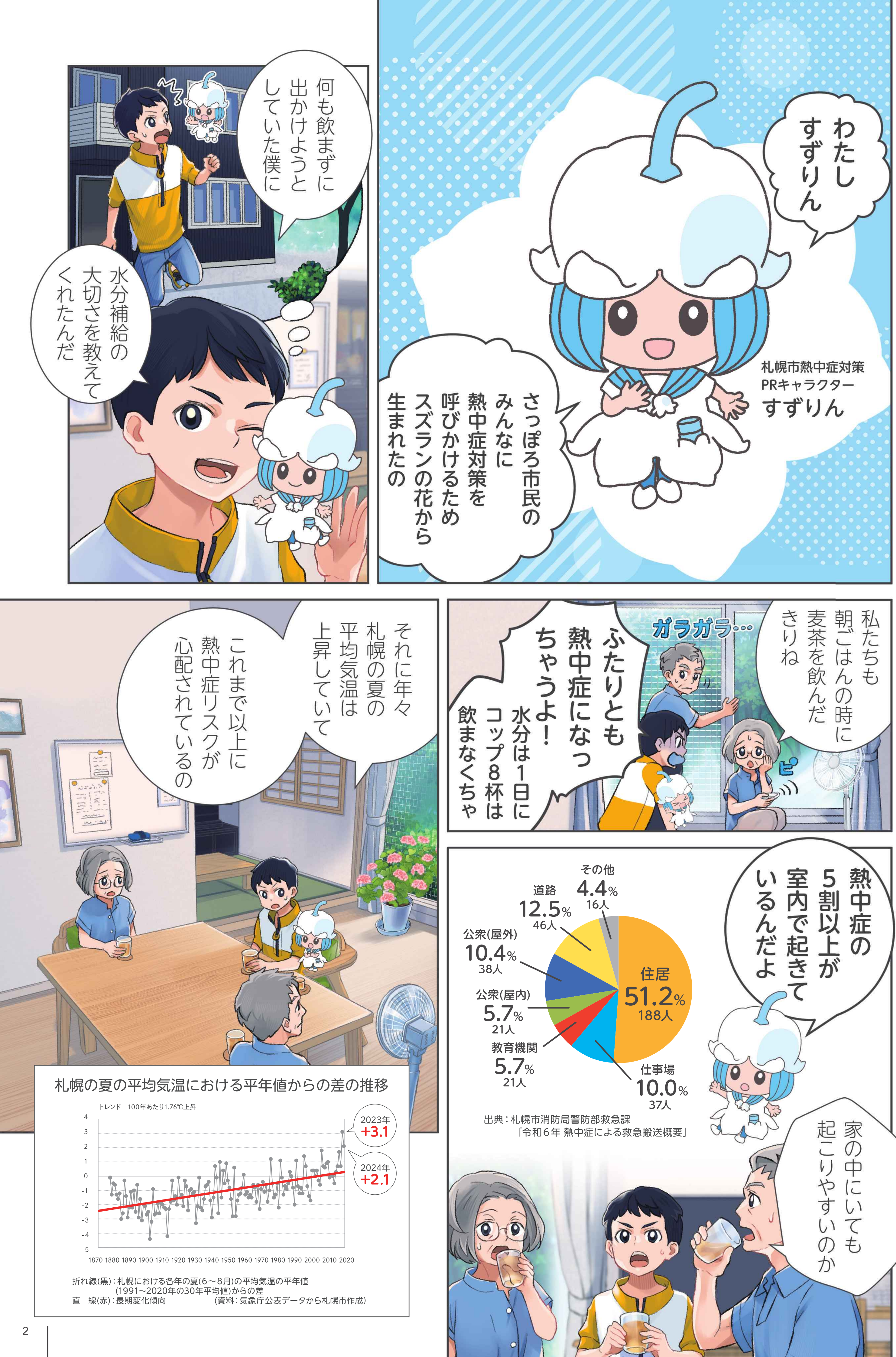
さっぽろ市民の

# 熱中症対策ハンドブック

！寒冷地でも油断は禁物！

みらいを想う
Think Green
環境首都・SAPP‿RO

札幌 ――6月
夏は爽やかで過ごしやすく冬は積雪寒冷な気候が特徴の札幌市
けれども熱中症への油断は禁物です
おじいちゃんおばあちゃんこんにちは！
うっ!?
むわぁぁ
部屋がすごく暑い！
あら？そんなに暑い？
温度計を見てよ30度だよ！
湿度も高くなってるな
そういえば今日は気温が高くなるってニュースで言っていたわね
もっと涼しい服装に着替えないと具合が悪くなっちゃうよ
こんなに部屋が暑くなっていたとは…着替えるよ
おふたりともちゃんと水分を取ってる？
あらあなたは？

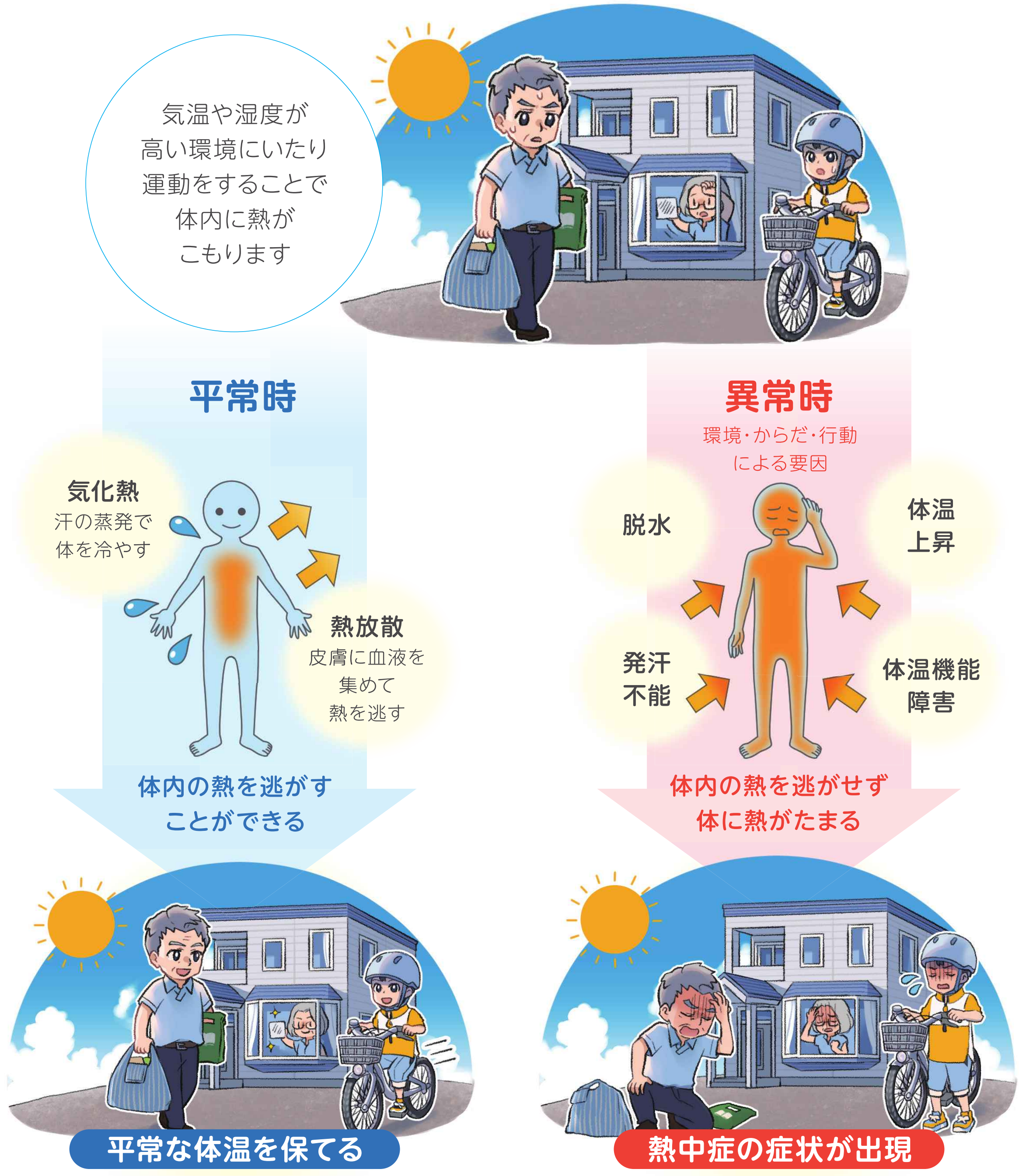

わたし すずりん
札幌市熱中症対策 PRキャラクター すずりん
さっぽろ市民の みんなに 熱中症対策を 呼びかけるため スズランの花から 生まれたの
何も飲まずに 出かけようと していた僕に
水分補給の 大切さを教えて くれたんだ
私たちも 朝ごはんの時に 麦茶を飲んだ きりね
ガラガラ…
ふたりとも 熱中症になっ ちゃうよ！
水分は1日に コップ8杯は 飲まなくちゃ
ピ
それに年々 札幌の夏の 平均気温は 上昇していて
これまで以上に 熱中症リスクが 心配されているの
札幌の夏の平均気温における平年値からの差の推移
トレンド　100年あたり1.76℃上昇
2023年 +3.1
2024年 +2.1
1870 1880 1890 1900 1910 1920 1930 1940 1950 1960 1970 1980 1990 2000 2010 2020
折れ線(黒)：札幌における各年の夏(6～8月)の平均気温の平年値 (1991～2020年の30年平均値)からの差
直　線(赤)：長期変化傾向
(資料：気象庁公表データから札幌市作成)
熱中症の 5割以上が 室内で起きて いるんだよ
住居 51.2% 188人
仕事場 10.0% 37人
教育機関 5.7% 21人
公衆(屋内) 5.7% 21人
公衆(屋外) 10.4% 38人
道路 12.5% 46人
その他 4.4% 16人
出典：札幌市消防局警防部救急課 「令和6年 熱中症による救急搬送概要」
家の中にいても 起こりやすいのか

### 環境
- 気温や湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 閉め切った室内
- エアコンがない
- 急に暑くなった

### からだ
- 高齢者、乳幼児、肥満
- からだに障害がある人
- 持病（糖尿病、心臓病、精神疾患等）
- 低栄養状態
- 脱水状態（下痢、発熱等）
- 体調不良（二日酔い、寝不足等）

### 行動
- 激しい運動
- 慣れない運動
- 長時間の屋外活動
- 水分補給がしにくい行動

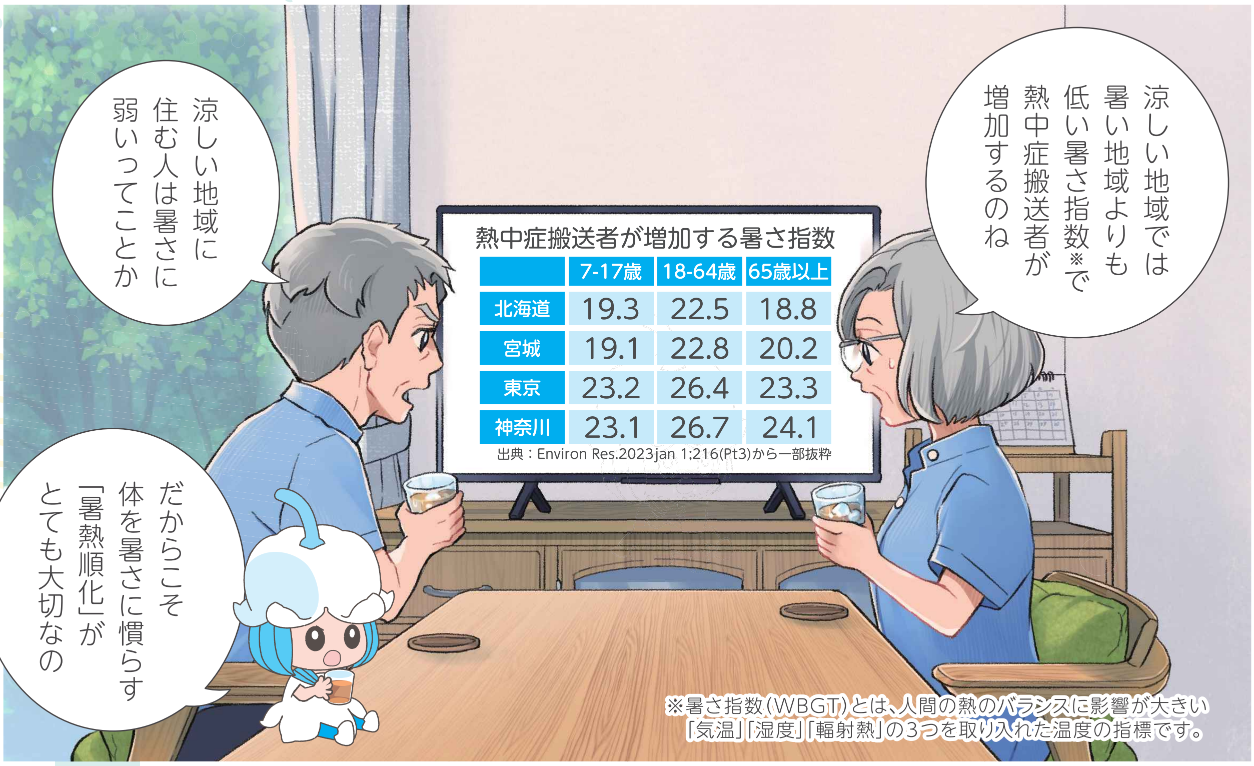
# 熱中症発生のメカニズム



熱中症対策
1

# 暑熱順化で暑さに強い体をつくろう

（しょねつじゅんか）




| | 7-17歳 | 18-64歳 | 65歳以上 |
|---|---|---|---|
| 北海道 | 19.3 | 22.5 | 18.8 |
| 宮城 | 19.1 | 22.8 | 20.2 |
| 東京 | 23.2 | 26.4 | 23.3 |
| 神奈川 | 23.1 | 26.7 | 24.1 |

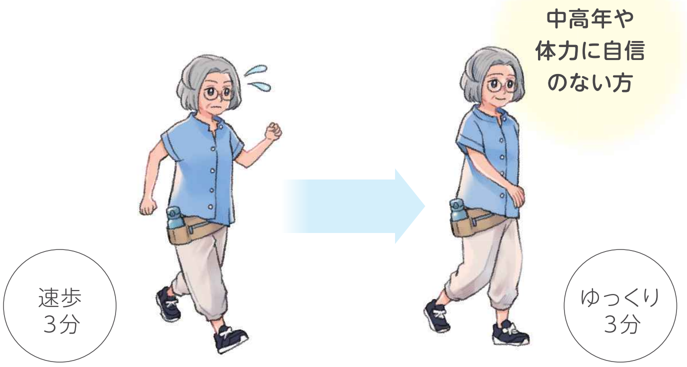
※暑さ指数（WBGT）とは、人間の熱のバランスに影響が大きい「気温」「湿度」「輻射熱」の3つを取り入れた温度の指標です。

## 運動で暑熱順化！

暑熱順化がすすむと発汗による気化熱や身体の表面から熱を逃す熱放散がしやすくなります。
5月〜6月から暑熱順化を行い夏の暑さに備えましょう。

1日30分程度「ややきつい」と感じる運動を1〜4週間継続する

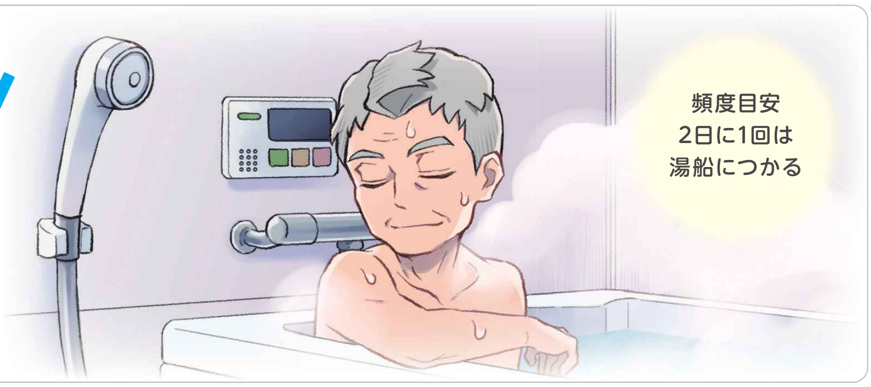
大股で腕を振ってかかとで着地




これを1日5回以上週4回以上4週間行う

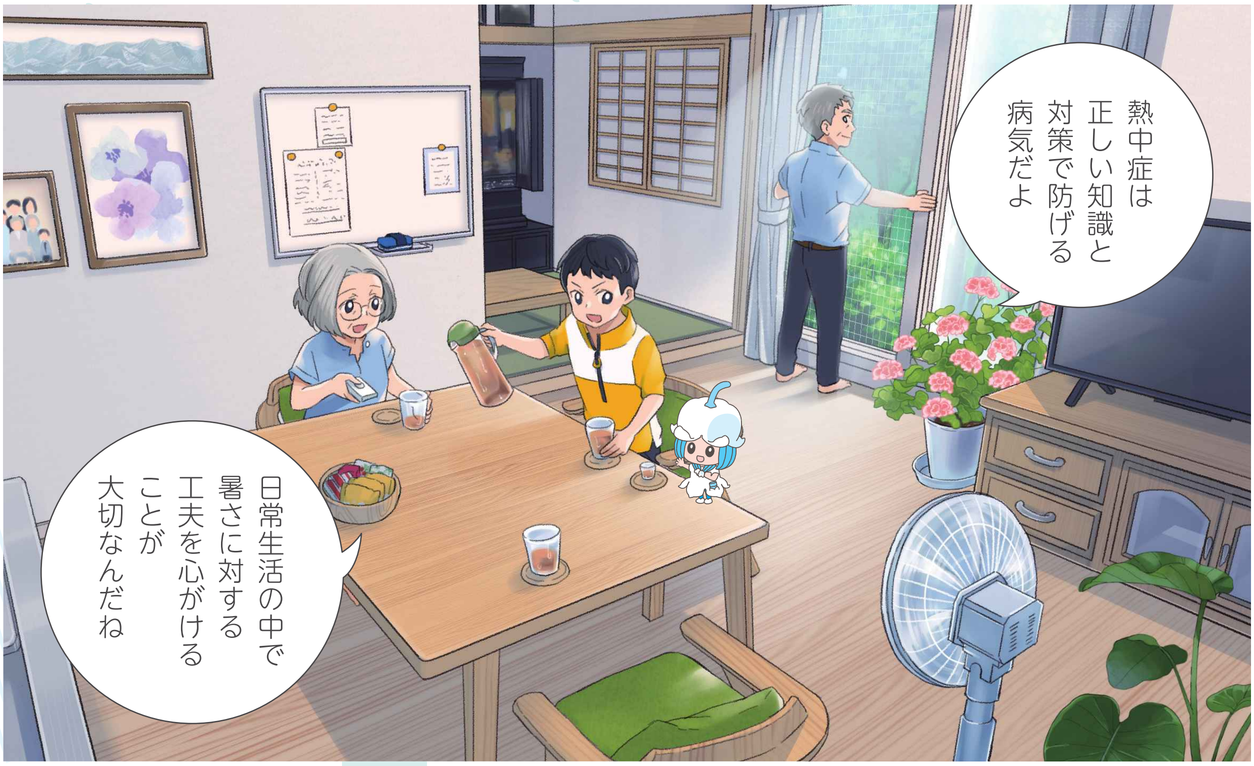
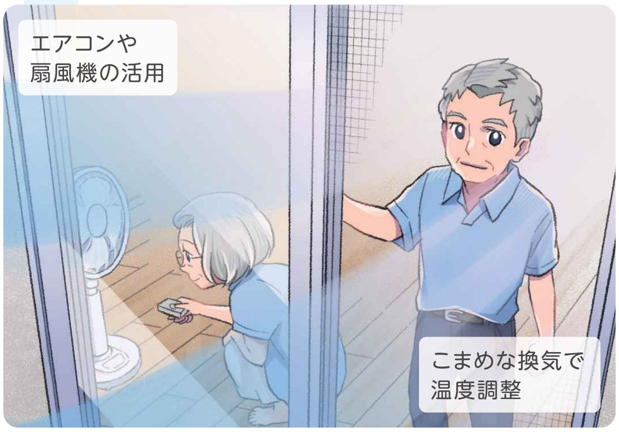
## 入浴で暑熱順化！

お風呂はシャワーのみで済ませず、湯船につかり汗をかき発汗作用を高めることが大切です。




**注意点**

- 個人の体力や体調に気を付けて無理なくおこないましょう
- 運動時は天気や気温・室温に注意しましょう
- 必ず水分や塩分をこまめに補給しましょう

熱中症対策 2

# 暑さから命を守る日常生活の工夫