

お知らせ

お知らせID : 566

2026年5月19日

健康・安全トピックス5月号(第2版)

[事務局]

5月健康テーマ『熱中症予防』

●季節外れの暑さに注意！

今年も暑い季節を迎える時期がやってきました。毎年平均気温が上昇し続け、気象庁は今年から40℃以上を超える日を「酷暑日」と命名しました。

今年も熱中症対策には充分配慮していただきますようお願いいたします。

特に屋外作業されております会員のみなさま方におかれましてはこまめな水分補給、適度な休憩の励行をお願いします。

●熱中症リスクのポイント

1. 高齢者は特に注意が必要です 体内の水分が不足しがちです 高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、

体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2. 暑さに対する感覚機能が低下しています 加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3. 暑さに対する体の調節機能が低下します 高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも 循環器系への

負担が大きくなります。

▼詳細はPDFをご参照ください ※厚生労働省「高齢者のための熱中症対策」

高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です



部屋の中でも注意が必要です

エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

エアコンを上手に使いましょう

体に直接あたらないように風向きを調整しましょう

すだれやカーテンを

活用し直射日光を遮る

温度・暑さ指数
を確認する

扇風機や換気扇 を併用する

長時間、風が体に
直接あたらないように
注意しましょう

換気をして屋外の
涼しい空気を入れる

窓とドアなど
2カ所を開ける

さらに → 気をつけるべきポイント



熱中症を防ぐために

マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに!



屋外で
2m以上
離れている時
(十分な距離)

マスクをしてると
熱中症になりそう...



マスク着用時は

- 激しい運動は避けましょう
- のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう
- 気温・湿度が高い時は特に注意しましょう



のどが渇いていなくても

こまめに水分補給をしましょう

1日あたり
1.2L(1.2リットル)を
目安に



コップ約6杯

(ペットボトル500mL×2.5本分)

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分補給を
- 大量に汗をかいた時は
塩分も忘れずに



※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう。

！高齢者は特に注意が必要です

1 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や骨痛をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

●東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和2年夏)

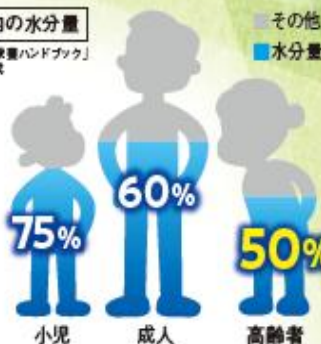
※計200人(速報値)のうち

約9割は
65歳以上の高齢者

約9割は屋内

屋内での死亡者のうち 約9割は
エアコンを使用していなかった

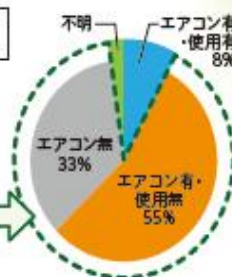
体内の水分量
「動活・生活ハンドブック」
より作成



エアコン設置有無・
使用状況別

出典：東京都衛生局調査

■エアコン有・使用有
■エアコン有・使用無
■エアコン無
■不明



☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

☐ エアコン・
扇風機を上手に
使用している



☐ 部屋の温湿度
を測っている



☐ 部屋の風通しを
良くしている



☐ 必要に応じて
マスクを
はずしている



☐ こまめに
水分補給を
している



☐ シャワーや
タオルで体を
冷やす



☐ 暑い時は
無理をしない



☐ 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



☐ 涼しい場所・
施設を利用する



☐ 緊急時・困った
時の連絡先を
確認している



熱中症予防情報サイト

環境省 熱中症予防情報サイトからの情報をチェック! >> <https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省では、暑さ指数(WBGT)の情報提供を行っております。令和3年度より全国展開している熱中症警戒アラートおよび、暑さ指数のメール配信等をご活用ください。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます



水曜以降は24時間

