



## ■ 熱中症対策のポイント

熱中症の発生には、その日の体調が大きく影響します。寝不足や体調不良などの時は、要注意です。

### ◆外出時のポイント

- 暑さ指数 (WBGT) をチェック。場合によっては、外出を控える。
- なるべく日陰を選び行動する。
- 涼しい場所に寄り道をする。
- 風がない場合には、扇子や団扇を使う。
- 水分をこまめに摂取する。
- 少しでも不調を感じたら、涼しい場所に入り、休息をとる。
- 濡れタオルで顔や手を拭いて、風を送り気化熱で体を冷やす、など。

### ◆室内でのポイント

- エアコンや扇風機を上手に使う。
- 外気温が涼しい時は、扇風機を窓の近くに置き、外気を入れ、換気をする。
- 対照的な位置にある窓やドアを開ける。
- エアコンと併用する場合は、扇風機をエアコンの吹き出し口に向ける。
- 直射日光を遮り、可能なら風通しを良くする。
- 数か所に温度・湿度計を置いてチェックする。
- 気温が低い明け方などに換気する、など。



skyle



higashiyama



hoshigaoka



medicalpark imaike



moriyama



yagoto

## 目次

熱中症対策 P.1  
施設案内 P.2

## 熱中症で1000人以上の方が亡くなる年も・・・

近年、熱中症の危険性について認識されてきましたが、記録的な猛暑であった2010年は1745人の方が熱中症で亡くなっています。熱中症は適切な対策をとることで予防が可能です。正しい予防知識を身につけ、健康被害を防ぎましょう。

## 熱中症予防に暑さ指数(WBGT)を活用しましょう

暑さ指数(WBGT:Wet Bulb Globe Temperature)は、熱中症に関連する気温・湿度・日射、輻射(ふくしゃ)・風の要素を取り入れた指標です。単位は気温と同じ摂氏度(°C)で示されますが気温とは異なり、人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目しています。全国約840地点の暑さ指数の実況値や予測値が「環境省熱中症予防情報サイト」(<http://www.wbgt.env.go.jp/>)で公開されています。

暑さ指数(WBGT)を確認し、熱中症発症の危険度を知り、適切な対策を心掛けましょう。



環境省熱中症  
予防情報サイト

### 暑さ指数(WBGT)に応じた熱中症の注意事項

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	日常生活における注意事項
危険 (31°C以上)	全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きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (28~31°C)		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 (25~28°C)	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十分に休息を取り入れる。
注意 (21~25°C)	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。

## もし体に異常(熱中症)が発生したら・・・

- ・涼しい場所へ移動する
- ・衣服(衣類)をゆるめる
- ・体などに水をかけたり、濡れタオルをあてて扇ぐなど、体を冷やす
- ・スポーツドリンク・食塩水(0.1~0.2%)などを自分で飲ませる
- ・太い血管のある脇の下、両側の首筋、足の付け根を冷やす
- ※必ず誰かがついて見守り、症状が良くならなければ迷わず病院へ

## メディカルパーク今池

代表電話：052-715-6070  
 健診専用電話：052-734-2200  
 外来診療 24 時間対応予約電話：052-715-6170  
 e-mail：imaike@junshu.jp  
 〒464-0850  
 名古屋市千種区今池 1-8-8 今池がスビル 2 階

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00～13:00	●	●	●	●	●	●	休
午後2:00～6:00	●	●	●	●	●	●	休
休診日：日曜日・祝日 月曜日～土曜日午後 6 時まで診療 地下鉄「今池駅」10 番出口徒歩 0 分							



## 東山内科・小児科 東山健康管理センター

代表電話：052-781-1235  
 健診専用 電話：052-734-2200  
 外来診察 24 時間対応予約電話：052-781-6500  
 e-mail：higashiyama@junshu.jp  
 〒464-0807  
 名古屋市千種区東山通 5 丁目 103 番地

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00～12:00	●	●	●	●	●	●	●
午後5:00～7:00	●	●	●	●	●	■	■
休診日：祝日 ■土曜日午後 1:30～午後 5:00 ●日曜日午前 10:00～午後 1:00 ■日曜日午後往診 地下鉄「東山公園駅」4 番出口徒歩 1 分							



## スカイル内科 スカイル健康管理センター

代表電話：052-241-2111  
 健診専用電話：052-734-2200  
 外来診療 24 時間対応予約電話：052-241-6200  
 e-mail：skyle@junshu.jp  
 〒460-0008  
 名古屋市中区栄 3-4-5 栄(スカイル)ビル 11 階

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前10:00～13:30	●	●	●	●	●	●	休
午後2:30～6:00	●	●	●	●	●	●	休
休診日：日曜日・祝日 月曜日～土曜日午後 6 時まで診療 地下鉄「栄駅」地下街から直結							



## 守山内科・小児科 守山健康管理センター

代表電話：052-791-5110  
 健診専用電話：052-734-2200  
 外来診察 24 時間対応予約電話：052-791-5166  
 e-mail：moriyama@junshu.jp  
 〒463-0070  
 名古屋市守山区新守山 901 番地

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前8:30～12:30	●	●	●	●	●	■	休
午後4:00～7:00	●	●	●	●	●	休	休
休診日：土曜日午後・日曜日・祝日 ■土曜日午前 8:00～午後 1:00 駐車場 30 台完備 JR 中央線「新守山駅」徒歩 12 分							



## 星ヶ丘内科・小児科 星ヶ丘予防接種センター

代表電話：052-788-2222  
 予防接種予約専用電話：052-788-2230  
 外来診療 24 時間対応予約電話：052-788-2233  
 e-mail：hoshigaoka@junshu.jp  
 〒464-0026  
 名古屋市千種区井上町 113 星ヶ丘中央ビル 3 階

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00～13:00	●	●	●	●	●	●	休
午後4:00～7:00	●	●	●	●	●	休	休
休診日：土曜日午後・日曜日・祝日 月曜日～土曜日午後 1 時まで診療 地下鉄「星ヶ丘駅」3 番出口徒歩 1 分							



## 八事小林泌尿器科

代表電話：052-833-8111  
 外来診療 24 時間対応予約電話：052-833-8113  
 e-mail：yagoto@junshu.jp  
 〒466-0815  
 名古屋市昭和区山手通 3-9-1 日興山手ビル 1 階

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00～12:00	●	●	●	●	●	■	休
午後2:00～6:00	●	●	●	●	●	休	休
休診日：土曜日午後・日曜日・祝日 ■第 1・3・5 土曜日は休診 地下鉄「八事日赤」1 番出口徒歩 0 分							

