

<報道発表資料>

令和5年4月28日

春の熱中症に注意しましょう
～5つのポイントと暑くなる前からの運動で熱中症予防～

熱中症は、夏だけではなく、体が気温の上昇に慣れていない春にも発生することがあります。大型連休中にかけて例年気温が高くなる傾向にあり、熱中症に注意が必要です。「熱中症予防5つのポイント」に気を付けて、春の熱中症に注意をしましょう。

また本格的に暑くなる前から無理のない範囲で汗をかく運動を行うことで、暑さに強い体づくりに繋がります。

今年度、埼玉県では、熱中症予防のために「熱中症予防5つのポイント」を活用した啓発などの取組を進めていきます。

1 春の熱中症に注意しましょう

春は急激に気温が上昇することがあり、熱中症になる危険が高まります。無理のない範囲で汗をかく習慣を身に付けるなど、暑さに体を慣らすことが大切です。

また、高齢者は、汗をかきにくく、暑さやのどの渴きを感じにくい傾向があります。マスクを着用していると、水分を取ることが少なくなります。のどが渴かなくても、水分を取るようにしましょう。

また、室内でも熱中症になることがありますので、窓を開け空気の入替えを行ったり、上手にエアコンを使うなど、室内の気温上昇にも注意しましょう。

2 熱中症予防5つのポイント

- ① 高齢者は上手にエアコンを
- ② 暑くなる日は要注意
- ③ 水分はこまめに補給
- ④ 「おかしい!？」と思ったら病院へ
- ⑤ 周りの人にも気配りを



(熱中症予防5つのポイント)

※本資料は、令和5年4月28日現在、埼玉県と大塚市との共同制作に基づき作成されています。
この資料は、健康増進部健康長寿課のホームページに掲載されています。

* 詳細は、下記ホームページを参照ください。

埼玉県健康長寿課 HP「熱中症予防 5つのポイント」

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/netsuchusyo/5point.html>

3 暑くなる前から汗をかき運動を行いましょ

高齢者は、汗をかきにくく、暑さやのどの渇きを感じにくい傾向があります。一方で、日常的に運動して若年層と同等の体力レベルをもつ高齢者は、若年層と同等の発汗能力等を持っていることが明らかになっています。つまり、高齢になっても日常的な運動習慣を身につければ、暑さに強い体をつくることができます。

以上のことから、高齢者の熱中症を予防するために、本格的に暑くなる前から無理のない範囲で適度に運動することを推奨しています。ホームページで自宅で簡単に行うことのできる動画を掲載しています。

* 詳細は、下記ホームページを参照ください。

埼玉県健康長寿課 HP「ふだんから運動しましょ

https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/netsuchusyo/undou_netsu_yobou.html

【参考】埼玉県の熱中症による救急搬送者状況

- ・ 搬送者数（うち5月の救急搬送者数）
令和3年 2,702人（102人）
令和4年 4,663人（134人）

- ・ 救急搬送者数に占める高齢者（満65歳以上）の割合
令和3年 55.3%
令和4年 54.0%

- ・ 救急搬送者の発生場所ごとの割合（令和4年）
住居 41.5%、道路 20.2%
道路工事現場などの仕事場 12.4%