

今年の立夏は5月5日。暦の上ではもう夏ということで、日によっては最高気温が25℃以上の夏日となります日もあります。今年も熱中症予防対策を早めに始めましょう。

令和7年5月（通算第149号）

発行：
公益財団法人東京しごと財団
（東京都シルバー人材センター連合）



暑さに慣れていない時期こそ要注意！ 暑熱順化で熱中症に備えましょう

暑熱順化に有効な対策

暑熱順化とは体が暑さに慣れることです。暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。運動時には水分・塩分補給を忘れずに！

ウォーキング・ジョギング

- ・ウォーキングの場合は1回30分
- ・ジョギングの場合は1回15分
- ・頻度目安は週5回



サイクリング

- ・1回30分
- ・頻度目安は週3回



筋トレやストレッチなどの適度な運動

- ・1回30分
- ・頻度目安は週5回～毎日



入浴

- （シャワーだけでなく、湯船に入るもの）
- ・頻度目安は2日に1回



※ 内容と時間はあくまで目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。

熱中症は「早期発見」と「早めの対応」がカギ！

あれっ、何かおかしい

手足がつる

立ちくらみ・めまい

吐き気

汗のかき方がおかしい

汗が止まらない/汗が出ない



これも初期症状

何となく体調が悪い

すぐに疲れる

あの人、ちょっとヘン

イライラしている

フラフラしている

呼びかけに反応しない

ボーッとしている

熱中症が疑われる人を見かけたら、以下の手順で応急処置を行いましょう。

①意識を確認する。**意識がはっきりしていなければただちに救急隊を要請**

②意識がはっきりしている場合は

- ・涼しい場所（エアコンの効いた室内、風通しの良い日陰など）へ避難させる
- ・衣服をゆるめ、からだを冷やす（特に首の回り、脇の下、足の付け根など）
- ・水分・塩分、経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）などを補給する。自力で水分がとれなければ、ただちに救急隊を要請