

## 熱中症予防対策について

～ 気象情報を有効に活用しましょう～

平成23年、沖縄地方は6月9日ごろ梅雨明けしたとみられ、厳しい暑さが続いています。沖縄県内では、梅雨明けごろから9月末ごろまで熱中症が発生しやすい状態が続きます。熱中症には十分ご注意ください。

沖縄气象台では、夏場において日中の最高気温が高くなると予想された場合に、天気予報を補足する情報である天気概況において、熱中症への注意を呼びかけています。また、1～2週間程度先に気温がかなり高くなると予想される場合に、高温に関する異常天候早期警戒情報を発表し、熱中症への注意を呼びかけています。

最新の天気概況や異常天候早期警戒情報については、以下のホームページを参照ください。

沖縄本島地方の天気概況

<http://www.jma.go.jp/jp/yoho/353.html>

沖縄地方の異常天候早期警戒情報

<http://www.jma.go.jp/jp/soukei/111.html>

なお、熱中症は、湿度やスポーツ等による体調変化、水分補給の状態、健康状態等により、必ずしも気温が高い状態ではなくても発症することがあります。

熱中症を予防するためには、次のような対策が有効です。

暑さを避けこまめに水分・塩分をとりましょう

吸湿性や通気性のよい服を着用し、襟元をあけるなど工夫しましょう

日傘や帽子を利用しましょう

炎天下での長時間の運動、作業や海水浴は避けましょう

室内での運動（体育館など）や作業等活動を行う場合も、休息と水分・塩分を十分取り、体調に気を配りましょう

室内ではすだれやカーテンなどで太陽光を遮断し、適度な通風や冷房設備を利用するなど熱を逃す工夫をしましょう

（沖縄県福祉保健部薬務疾病対策課のホームページより）

熱中症のさらに詳しい予防方法や、熱中症になったときの対処方法については、以下のホームページを参照ください。

沖縄県福祉保健部薬務疾病対策課のホームページ

<http://www3.pref.okinawa.jp/site/view/contview.jsp?cateid=93&id=24309&page=1>

環境省熱中症情報のホームページ

[http://www.env.go.jp/chemi/heat\\_stroke/](http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/)