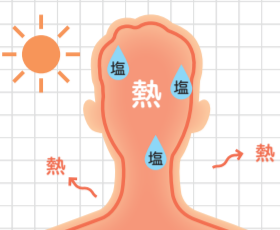


# 02 暑さに体を慣らして熱中症を防ごう！

## 暑さに体が慣れたときの変化

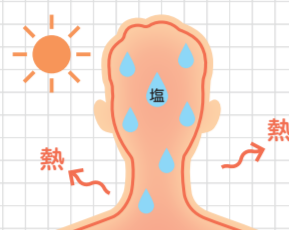
暑さに慣れていない時



- 皮膚の血流量が増えにくく、熱を体の外に逃しづらいため、体温が上昇しやすい
- 汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい など

熱中症になりやすい状態

暑さに慣れている時

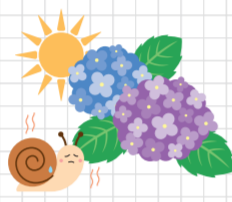


- 皮膚の血流量が増えやすく、熱を体の外にうまく逃がせるため、体温が上昇しにくい
- 汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい など

熱中症になりにくい状態

## 熱中症に特に注意が必要な時期

熱中症は、5月の急に暑くなる日や、梅雨の晴れ間、梅雨明けの頃など、暑さに体が慣れていない時期に起こりやすくなります。一度暑さに慣れた体も、涼しい日が続くと元に戻りやすいため、再び暑くなる日は注意が必要です。



### 熱中症警戒アラートを確認を

熱中症の危険性が極めて高いと予想される日に、気象庁から「熱中症警戒アラート」が発表されます。さらに危険な日には「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。アラート発表時には、にいがた防災メールや新潟市LINE公式アカウントで情報を発信します。

登録はこちら

にいがた防災メール | 市LINE公式アカウント

## 日常生活でできる暑さに強くなるための動きや生活

### ウォーキング ジョギング

目安 週5回  
ウォーキング 30分  
ジョギング 15分

### サイクリング

目安 週3回 30分

### 適度な運動

(筋トレやストレッチなど 適度に汗をかくもの)

目安 週5回~毎日 30分

### 入浴

(シャワーだけでなく、湯船に入る)

目安 2日に1回

※あくまで目安です。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。運動や入浴の際は水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意してください

## 暑さへの慣れチェックリスト

項目	点数
<b>1 入浴(シャワーだけでなく、湯船に入るもの)</b>	
<input type="checkbox"/> 2日に1回以上入浴している	3
<input type="checkbox"/> 週に3日入浴している	2
<input type="checkbox"/> 週に1、2日入浴している	1
<input type="checkbox"/> 入浴することはほとんどない	0
<b>2 運動(汗をかく程度のもの)</b>	
<input type="checkbox"/> 週に5日以上している	3
<input type="checkbox"/> 週に3、4日している	2
<input type="checkbox"/> 週に1、2日程度している	1
<input type="checkbox"/> 運動はほとんどしていない	0
<b>3 その他の汗をかく行動(運動・入浴以外の外出など)</b>	
<input type="checkbox"/> 週5日以上あった	3
<input type="checkbox"/> 週3、4日以上あった	2
<input type="checkbox"/> 週1、2日以上あった	1
<input type="checkbox"/> 汗をかく機会がほとんどなかった	0

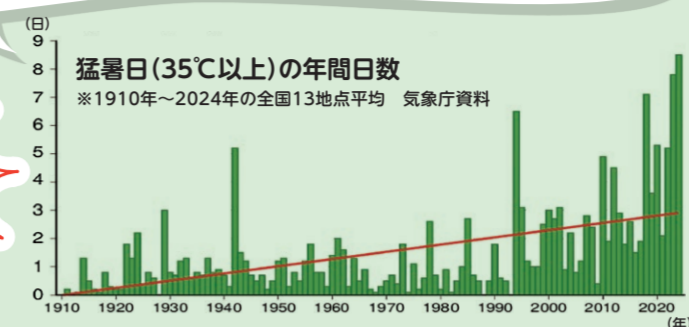
1~3 全ての点数を合計して  
 7~9点……暑さに体が慣れているかも。でも熱中症対策は忘れずに！  
 4~6点……複数の習慣で汗をかくことができています。継続が大切！  
 3点……汗をかくことを習慣づけ、暑さに体を慣らしましょう。  
 1~2点……体が暑さに慣れていないかも。熱中症に注意！  
 0点……体が暑さに慣れていない状態。暑くなる前に対策を！

合計点数

参考：日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」

## 日本の夏はどんどん暑くなってきている

猛暑日の平均日数は増加傾向



### 新潟市の熱中症による救急搬送者数(令和7年)



熱中症で400人以上の人が救急車で運ばれた

# いいえ、今からの対策が効果的なんです!!

医師に聞きました

新潟市保健所 北澤 医師



## 01 キケン! 熱中症の恐ろしさ

### 1 熱中症ってどんなもの？

熱中症は、気温や湿度が高い環境で体温をうまく調節できず、体に熱がこもることによって起こります。めまいや頭痛、吐き気などの症状が現れ、重症になると命に関わることもあります。「自分は大丈夫」と思わず、日頃から予防を心掛けましょう。

### 日常生活でできる予防のポイント

- ✓ のどが渇く前に水分補給
- ✓ 朝食をしっかり食べる
- ✓ 体調が悪いときは無理をしない

### 2 なんで5月から注意が必要なの？

熱中症は真夏だけ起こるものではありません。暑くなり始める5月は、体が暑さに慣れていないため、気温が急に上がる日は特に注意が必要です。暑さに体が慣れるには時間がかかるので、今から汗をかく機会を意識的に取り入れることが大切です。

### 3 熱中症を防ぐために、気温以外で気を付けることはあるの？

気温だけでなく湿度や風の強さなどにも影響されます。湿度が高かったり風が弱かったりすると、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすくなります。また、熱中症は屋内でも起こるため、小まめに換気を行い、無理をせずにエアコンを使いましょう。外出時は、日差しや地面からの照り返しにも注意が必要です。特にこどもやベビーカーの乳幼児は大人より地面に近く、大人が感じるより高い温度の中にいることがあります。日陰を選んで歩く、帽子や日傘を使うなど、日差しを避ける工夫を心掛けましょう。

### コミュニティオアシスを利用しよう!

暑さを一時的にしのげる場所として、冷房施設のある公共施設や民間の店舗などのコミュニティオアシスを利用できます。

詳しくはこちら



## 暑さ指数で危険を回避 新潟市立小・中学校

小・中学校では、日頃からの声掛けや小まめな健康観察を通して、こどもたちの体調の変化や初期症状に早く気付くよう注意を払っています。5月でも気温が高くなる日は、熱中症の危険度を判断するための暑さ指数(WBGT)を測定し、その結果に応じて水分補給や休息を小まめにとるほか、運動や屋外活動の短縮・中止などの対応を行っています。

また、熱中症予防には、適度な運動に加え、朝食をしっかり取り、栄養バランスのよい食事を心掛けること、十分な睡眠を取ることなど、日々の生活を整えることが大切です。これから迎える暑い季節に向けて、こどもたちが元気に過ごせるよう、引き続き声掛けを行っていきます。



学校支援課 渡邊 指導主事

# 私たち熱中症対策に取り組んでいます

## みんなに優しい快適な車内づくり 新潟交通(株)

夏場でもバスを快適にご利用いただけるよう、アイドリングストップ中もエアコンを使って車内温度に気を配っています。屋根付きのバス停は日差しを避ける場としてご活用ください。職場では、イベント臨時バスの運行などで屋外業務が増えるため、無理のない勤務体制や小まめな水分補給、体調変化を見逃さない声掛けを意識しています。新たな取り組みとして、6月から9月まで、運行中の運転士の制帽着用を任意とする「ノー帽子」運用を試験的に始めます。熱ストレスや疲労を軽減することで、運転に集中しやすい環境を整えます。今後も、お客様への安全で快適なサービスの提供と、従業員が安心して働ける環境づくりに取り組んでいきます。



同社 棚橋 哲也さん