

当地に在留・滞在又は渡航を予定している邦人の皆様へ
在イスラエル日本国大使館
2019年6月3日

高温気候に伴う熱中症予防に関する情報提供

(ポイント)

- ・ 当地では気温の高い日が続くようになり、最近では場所によっては40度前後の高温になる日も増えてきました。
- ・ これからの季節は気温の上昇により、体調を崩す場合があります、熱中症の発症については特に注意する必要があります。

1 熱中症対策・注意点

熱中症に関する予防策等の関連情報をご参考まで以下の通りご案内させていただきますので、ご自身及びご家族の健康管理にご活用いただければ幸いです。

○ 熱中症とは？

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこし、死ぬこともある病気です。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

○ 熱中症予防のチェックポイント

- * 部屋の温度をこまめにチェックしましょう！（普段過ごす部屋には温度計を置くことをお勧めします）
- * 室温が28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- * 初夏や、汗が出ないときや乾かないときは、熱中症になりやすい！
- * のどが渇かなくてもこまめに水分補給！（目安は、発汗量や尿量を減らさないことと、尿の色がいつもより濃くならないことですが、少なくとも1日1.2Lの飲水が必要です）
- * 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策もしっかりおこないましょう！
- * 無理をせず、適度に休憩を！
- * 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！

○ 以下のような症状がある時は、ためらわず救急車を呼ぶか至急医療機関を受診しましょう。

- * 自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合。
- * 意識がない（おかしい）、全身のけいれんがあるなどの症状を発見した場合。

○ 熱中症の主な症状

(軽度)

- * めまい・立ちくらみ・大量の汗

(中度)

- * 頭痛・吐き気・体がだるい・体に力が入らない・集中力や判断力の低下

(重度)

- * 意識障害（呼びかけに対し反応がおかしい・会話がおかしいなど）・けいれん・運動障害（普段通りに歩けないなど）

○ 高齢者の熱中症の特徴

- * 暑さを感じにくい、のどが渇きにくい
- * 汗をかきにくい

(予防方法)

- * 室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機等を活用！
- * のどが渇かなくても水分補給！
- * 調子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらいましょう！

○ 子供の熱中症の特徴

- * 汗腺などが未熟
- * 地面の照り返しにより、高い温度にさらされやすい

(予防方法)

- * お子さんの様子を十分に観察しましょう！
- * 遊びの最中には、水分補給や休憩を！
- * 外出時の服装に注意し、帽子も忘れずに！
- * 日頃から栄養バランスのとれた食事や運動、遊びを通して暑さに負けない体づくりを実践しましょう！

○ 持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておくことをお勧めします！

2 問い合わせ先

在イスラエル日本国大使館

Tel : +972-(0)3-6957292

Fax: +972- (0)3-696-0340

Eメール : ryouji@tl.mofa.go.jp

大使館HP : https://www.israel.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html

在留届電子登録・変更（3か月以上の滞在）:

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/index.html>

たびレジ登録・変更（3か月未満の渡航）:

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html>