



熱中症警戒アラートとは？

熱中症警戒アラートは、危険な暑さが予想される場合に、暑さへの「気付き」を促し熱中症への警戒を呼びかけるものです。熱中症の危険性が極めて高くなるため、注意が必要である情報のことを意味します。熱中症に関する情報は、ニュースや天気予報、環境省サイトなどで確認し、適切な熱中症予防行動をとりましょう。

令和6年4月から、熱中症警戒アラートの一段上の熱中症特別警戒アラートが新たに創設され、運用が開始されました。熱中症特別警戒アラート発表時は、過去に例のない危険な暑さが予測され、人の健康に係る重大な被害が生じる恐れがあります。また、危険な暑さから避けるための場所として、市町村長は「クーリングシェルター」を指定できることになりました。クーリングシェルターは熱中症特別警戒アラートが発表されている期間中、一般に開放されています。居住地近辺での「クーリングシェルター」を上手く活用することも熱中症予防対策の鍵となりますので、上手に活用しましょう。

夏の水分補給について

熱中症対策の一つとして、こまめに水分を摂ることが推奨されますが、水やお茶といった水分を摂取しているにもかかわらず、めまい、吐き気、頭痛といった気分不良になる方が増えています。このような症状は脱水状態であり、水分以外のミネラルなどを補給しないと熱中症になるリスクが高くなります。

脱水になる要因として、①自分の適性の水分摂取量を摂れていない②ミネラル（Na K など）不足 ③エネルギー不足などがあげられます。

① 自分の適性水分摂取量の目安（生命を維持するための必要な水分量）



現在の自分の体重 × 30～40mL

例) 50Kg × 30～40ml → 1,500 ～ 2,000ml (1.5～2L)

150～200ml 程度をこまめに摂取することで、水分吸収率がよい。一度に大量の水分摂取は吸収率が悪い。

(飲水のタイミング 起床時、毎食間、毎食時、帰宅時
入浴前後、就寝前など)

*活動内容によって、自分の適性水分摂取量に追加して水分量を増やしましょう。

② ミネラル不足 (Na ナトリウム、K カリウム、Mg マグネシウム、Ca カルシウムなど)

ミネラルは、体内の水分バランスや筋肉、神経の機能を正常に保つために重要な働きをしています。

食事が摂れない状態はミネラル不足状態、発汗で体内の水分とともにミネラルも失うため、ミネラルの補充が必要となります。

Na ナトリウムの働き

体内の水分と塩分のバランスを調整し、水分が体内に吸収されやすく、また体内に留まりやすくする。

K カリウムの働き

筋肉の収縮を助け、体温を下げる働きがあります。また、水分を保持する役割も担っている。

Mg マグネシウムの働き

筋肉や神経の機能を正常に保つ。

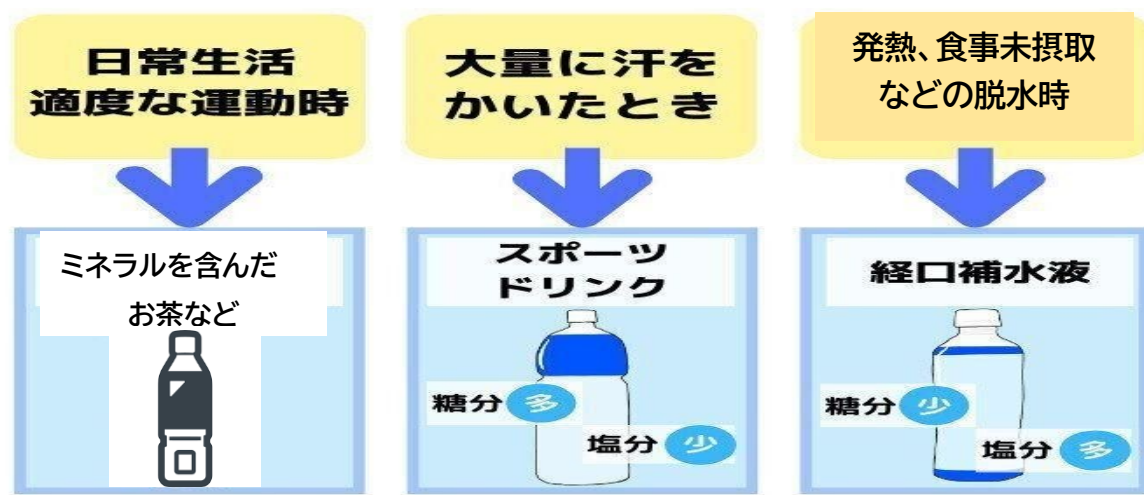
Ca カルシウムの働き

骨や歯を形成するだけでなく、筋肉の収縮や神経伝達にも関与している。

③ エネルギー不足（主に糖分の不足）

体温調節や発汗によってエネルギーを消耗するため、十分なエネルギー補給が重要です

身体の状態のあった水分の選択をしよう！



自宅で作る経口補液レシピ

1. 水 1L をピッチャやペットボトルにいれる。

2. 砂糖 40g（大さじ 2 杯 小さじ 2 杯）

塩 3g（小さじ 3/5 杯）を水 1L の中に
入れ、よくかき混ぜる。

好みによって、レモン果汁やハチミツを加えても OK

*経口補液は、長期間の保存がきかないので、作成した
当日中に飲み切ってください。

作成後は、冷蔵庫での保管をお勧めします。

500ml で作成する場合は、砂糖、塩の分量を半分にします。

経口補水液の作り方



ウエザーニュース資料引用

日傘や帽子など直射日光を避けるアイテム活用することも、熱中症予防には効果的です。
真夏の昼下がり日差しが当たる頭髮の温度は 55℃前後、日傘を使うと 40 度前後に下げて
くれます。また、日傘全体で頭部だけでなく、身体への直射日光を避けることができます。
一方帽子も直射日光を防いでくれますが、汗をかいて蒸れることや、
頭や首周りだけ防ぐことを考えると日傘のほうが快適とも言えます。

最近は男性用の日傘も多く販売されています。この機会に活用してみては？

