



福岡医発第 1765 号 (地)

令和 2 年 9 月 25 日

各 医 師 会 長 殿

福岡県医師会

会 長 松田 峻一良

(公 印 省 略)

停電時における熱中症予防について

厚生労働省健康局健康課より、福岡県保健医療介護部健康増進課を通じて、標記の件について周知依頼がありました。

本件は、台風第 10 号による停電により、扇風機やエアコンが使用できない状況が発生したことにより、今後の参考として、こまめな水分・塩分の補給、室内や外出時、衣服の工夫等による熱中症予防対策について、以下のような例示を用いて周知を図るものです。

つきましては、貴会におかれましても本件についてご了解いただくとともに、貴会会員への周知方ご高配賜りますようお願い申し上げます。

記

こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給する
大量に発汗する状況では、経口補水液など、塩分等も含んで補給する

室内では

遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
向き合う窓を開けるなど、風通しをよくする

外出時には

日傘や帽子の着用
日陰の利用、こまめな休憩
天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

以上

公印省略

2 健 第 1 7 6 2 号

令和 2 年 9 月 1 0 日

公益社団法人福岡県医師会会長 殿

福岡県保健医療介護部長
(健康増進課保健事業係)

停電時における熱中症予防について (周知依頼)

本県の保健医療行政の推進につきましては、平素より御理解・御協力を賜り感謝申し上げます。

さて、このことについて、厚生労働省から別添 (写) のとおり周知依頼がありましたので、御多用中恐縮ですが、貴会員に対し周知していただきますようお願いいたします。

福岡県保健医療介護部 健康増進課
保健事業係 (担当: 大崎)

TEL : 0 9 2 - 6 4 3 - 3 2 7 0

FAX : 0 9 2 - 6 4 3 - 3 2 7 1

各医師会通知





事務連絡
令和2年9月8日

各 { 都道府県
保健所設置市
特別区 } 衛生主管部（局） 御中

厚生労働省健康局健康課
地域保健室

停電時における熱中症予防について（周知依頼）

日頃より厚生労働行政の推進に御協力いただき、厚く御礼申し上げます。

台風第10号による停電により、扇風機やエアコンが使用できない状況が発生しています。貴自治体におかれましては、こまめな水分・塩分の補給、室内や外出時、衣服の工夫等による熱中症予防対策につきまして、例えば以下のような対応について周知していただきますよう、お願いいたします。

なお、停電が発生していない自治体におかれましても、今後の参考とされますよう本事務連絡を送付いたします。

こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給する
大量に発汗する状況では、経口補水液*など、塩分等も含んで補給する

※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

室内では

遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
向き合う窓を開けるなど、風通しをよくする

外出時には

日傘や帽子的着用
日陰の利用、こまめな休憩
天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

問い合わせ先

厚生労働省健康局健康課
地域保健室 十川、松川

T E L : 03-5253-1111 (内 2332)

03-3595-2190

F A X : 03-3502-3099

熱中症予防のために

こまめに水分を補給してください

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液※などを補給しましょう。

※ 経口補水液とは、食塩とブドウ糖を溶かしたものをいいます。



暑さを避けてください

できるだけ風通しのよい日陰など、涼しい場所で過ごしましょう。

以下の症状にお気をつけください。

熱中症の症状 ▶ めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐（おうと）、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

《重症になると》 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ

風通しのよい日陰など、涼しい場所へ

からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす（首回り、脇の下、足の付け根など）

水分補給

水分・塩分、経口補水液などを補給する

**自力で水が飲めない、意識がない場合は、
すぐに救急車を！**

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

詳しくは、厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」をご覧ください。

厚生労働省 熱中症

検索