



# 『免疫ケア』で、熱中症を防ごう！！

～鳩山町は“げんきな免疫プロジェクト”に参加します～

私たちの体を守る“免疫力”。実は1年のうちで一番低くなる時期は、夏の終わり頃であることをご存じでしょうか。それに加え夏は、暑さによるストレスや食欲低下から生じる栄養不足、冷たいものや冷房による過度の冷え等により、腸の働きが低下しがちな季節です。腸には、体の免疫システムに関わる免疫細胞の約7割が集まっているため、腸のダメージは免疫力低下を引き起こします。これが腸の働きのコントロールや体温調節の役割を担っている“自律神経”の乱れに繋がり、夏バテや熱中症のリスクを高めてしまうことになります。

夏の免疫ケアは熱中症予防に非常に有効であることから、この夏、町では“げんきな免疫プロジェクト”に参加し、熱中症を防ぐための取り組みを行います。具体的な実施内容は、広報やホームページ、町公式LINEなどで随時お知らせしますので、一緒に「暑さに負けない体づくり」を進めていきましょう！

※げんきな免疫プロジェクトとは…こどもも大人も「免疫ケア」で健康に過ごせる毎日の実現を目指して、賛同企業や協力自治体により、令和5年で発足した官民連携のプロジェクトです。

1

規則的な生活＆バランスのよい食事で腸を元気に

よい腸内環境を作るためにはタンパク質、糖分、食物繊維、ビタミンA・C・E等、いろいろな栄養素が必要。発酵食品も上手に取り入れましょう。

2

適度な運動で免疫が働きやすい体づくり

運動不足は筋力・代謝・免疫力低下を招きます。体力に合った、軽く汗をかく程度の運動を習慣にできると体温維持にも役立ちます。

3

十分な睡眠・休息で自律神経を整える

ストレスホルモンが増えると免疫が抑制されてしまいます。ぬるめのお湯でゆっくり入浴することやたくさん笑うことも効果的です。

## ☑ 暑さ指数(WBGT)と警戒レベルについて

近年の気候変動等の状況から、より深刻な健康被害が発生しうる場合に備え、「熱中症警戒アラート」より一段階上の『熱中症特別警戒アラート』が令和6年4月に新設されました。県内すべての暑さ指数情報提供地点における、翌日の最高「暑さ指数」が35に達すると予測

する場合に環境省から発表されます。『熱中症特別警戒アラート』が発表された場合、広域的に過去に例のない危険な暑さとなり、熱中症による重大な健康被害が生じる恐れがあります。一人ひとりが普段以上の熱中症予防行動を取る必要があります。



暑さ指数(WBGT)	警戒レベル	対策の要点
35以上	熱中症特別警戒アラート	重大な健康被害の恐れ。より万全な熱中症対策が必要。
33以上	熱中症警戒アラート	健康被害の恐れ。エアコンのきいた涼しい部屋で過ごす。
31以上	危険	外出はなるべく避け涼しい場所で過ごす。高齢者は安静でも発症の危険性あり。運動は原則禁止。
28以上	嚴重警戒	炎天下を避け、室内でも室温に注意。激しい運動は中止。
25以上	警戒	運動や激しい作業は定期的に休憩をとる。
21以上	注意	激しい運動や、重労働作業は注意が必要。

## 特集

# 知って防ごう、熱中症予防のポイント

近年、夏の暑さは一段と厳しさを増し、熱中症による救急搬送者数は高い水準で推移しています。特に高齢者は、暑さやのどの渇きを感じにくくなる傾向にあるため、自覚のないまま熱中症になる危険性があります。また、熱中症は屋外だけでなく、自宅などの室内で発症することもあり、誰もが注意しなければならぬ、身近な健康リスクです。

熱中症を予防するためには、こまめな水分補給や適切なエアコン使用に加え、その日の暑さの危険度を知ることが重要です。環境省と気象庁が発表する「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険性が極めて高くなること予想される際に発表されます。また、気温だけでなく、湿度・輻射熱などを考慮した指標である「暑さ指数(WBGT)」は、熱中症予防の目安として活用されています。暑さ指数の高い日(31)は、外出をなるべく控えて、屋外等の暑い環境での運動は中止するなど、より一層の注意が必要とされます。

熱中症は、正しい知識と日頃の心がけによって予防できる場合が多くあります。暑さが本格化する前に、ご自身やご家族の熱中症の対策を見直し、安全で健康な夏を過ごしましょう。

## ☑ 熱中症を引き起こす3つの要因

熱中症を引き起こす要因は、「環境」、「体」、「行動」の3つです。自身の体調や気温などを確認して、熱中症にならないよう行動しましょう。

### 環境の要因



- ・気温や湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・エアコンがない、効いていない部屋など

### 体の要因



- ・高齢者や乳幼児
- ・低栄養や寝不足などで体調が悪い人
- ・暑さに慣れていない人など

### 行動の要因



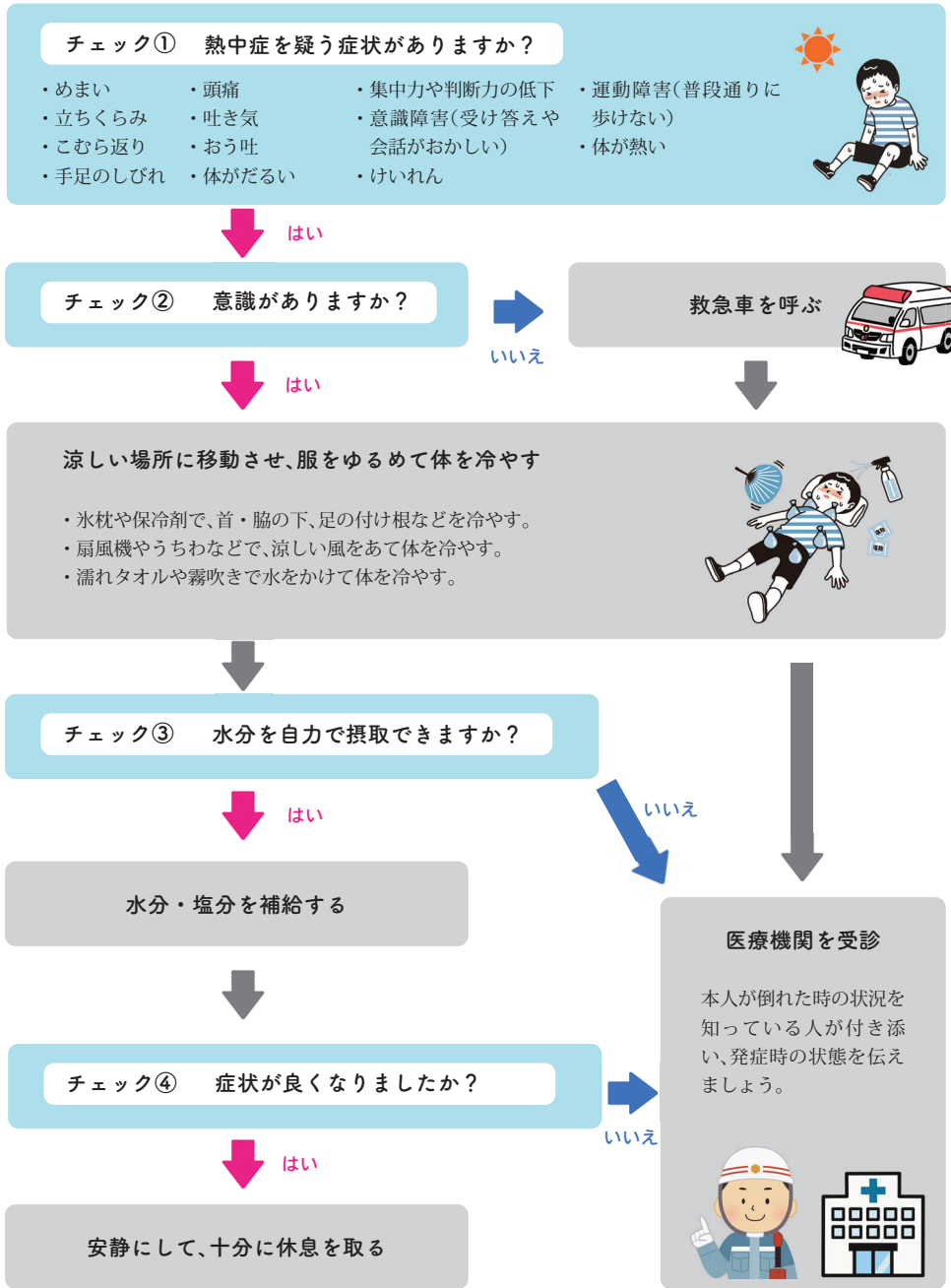
- ・激しい運動や慣れない運動
- ・長時間の屋外での作業
- ・水分補給ができていないなど

暑さの厳しい日中のお出かけの際は、町の涼み処『クールオアシスとはやま』をお気軽にご活用ください。

クールオアシスの情報はこちらから▶

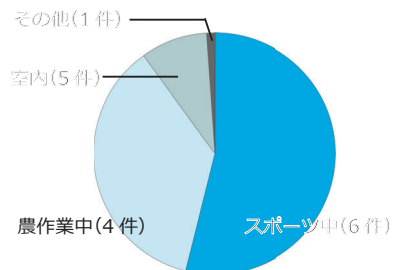


# 熱中症が疑われるときの応急処置



平野 健一郎 さん  
西入間広域消防組合  
消防司令補・指導救命士

のどが渴いていなくても、  
こまめに水分補給を



令和7年度鳩山町熱中症状況別搬送件数

**熱中症による救急搬送の傾向は？**

西入間消防管内(毛呂山町・鳩山町・越生町)の熱中症と思われる救急搬送の件数は、令和7年度が60件、令和6年度が69件、そのうち、鳩山町は令和7年度が16件、令和6年度が17件でした。特に7月、8月が熱中症による搬送が多いのですが、5月、6月の急に暑くなる頃も、体が暑さに慣れていないことから体調を崩される方が多いです。

搬送される状況として、屋外でのスポーツや農作業をされていた方が多く見受けられます。まずは、暑い時間帯はできるだけ、外で活動しない、暑さを避け

**熱中症を防ぐために日頃から心がけるべきことは？**

暑さ指数や熱中症警戒アラートなどに注意し、日傘や帽子を身に付ける、または、外出を控えるといった対応に役立ててほしいと思います。

また、エアコンや扇風機等を適切に利用してください。エアコンをつけるると寒いと感じる方も

行動が大切です。どうしても屋外で農作業等を行わなければいけない場合は、朝や夕方などの比較的涼しい時間帯にこまめに休憩を取りながら農作業を行いましう。

また、年齢層で比較すると、令和7年度は16人中7人、令和6年度は17人中11人が高齢者の方でした。高齢者の方は暑さやのどの渴きを感じにくく、エアコンの使用、または、水分を十分に取れない場合があります。「暑くないから」、「のどが渴いていないから」と自分で判断せず、温度計で室温をチェックした上でエアコンをつけたり、のどが渴いていなくても水分を必ず取るタイミングを作るなどして熱中症を予防しましう。

涼しい場所に移動させる  
・首の周りや脇の下、太もも等の太い血管がある場所を冷やす  
・うちわなどで風をあてて、体を冷やす

など、応急手当を行いましう。

「熱中症かもしれない」そんな場合の応急処置については次のページをご参考にしてください。

**救急車を要請する目安は？**

受け答えがおかしい、けいれんをしている、歩けない、立ち上がれない等の症状がある場合は迷わず救急車を要請してください。

救急車を飲みましう。

そしてこまめに水分補給を行ってください。食事もしっかりと摂り、スポーツや農作業をする際はスポーツドリンクなど水分だけでなく、塩分や糖分も摂取できる飲み物を飲みましう。