

令和5年度都民の皆さまから寄せられた 選りすぐりの「熱中症予防」実践事例集

たくさんのご投稿ありがとうございました！

- 投稿状況 **341件**
- 投稿者の傾向
 - 10~30代 約20%
 - 40~50代 約43%
 - 60代以上 約23% (未記入：約14%)

※本実践事例については、ご自身の体調や健康面での
医師の指導等のもと、ご参考にしていただきますよう
お願いいたします。



順天堂大学医学部附属練馬病院 救急・集中治療科長
杉田学先生監修

東京都環境局

1 家庭内（屋内）での「熱中症予防」実践事例

■ 投稿者年齢層（60代以上）

選りすぐりの実践事例

< 服装等 >

- ・夏は、サラサラな乾きやすい衣服（ポリエステル製）にすることを心がけると、熱中症予防につながります。おじいちゃん、おばあちゃんと一緒にお出かけするときには、事前に速乾性のあるポリエステル製の肌着などをプレゼント。

< 身体の一部を冷やす >

- ・ケーキ等に付いてくるミニ保冷剤をミニタオルで包み、脇を冷やすのも良いです。

< 食事や水分補給で熱中症対策 >

- ・90歳になる母親は、毎朝スイカを食べています。
- ・料理は、出来るだけ調理時間が短く、豊富な素材を食べられるよう工夫しています。
- ・テーブルにいつでもすぐに飲めるようにポットを置いています。
- ・水筒に常に水を入れて食卓に置いておき、喉が渴かなくても水分補給をしています。
- ・スープ類の代わりにシリアルと冷えた牛乳や豆乳（味噌を溶かしても良い）を食べています。
- ・夜寝る時は枕元に水筒を置き、目が覚めたときには必ず飲むようにしています。



< 室内の高温・高湿対策 >

- ・小池知事が呼びかけておられた「上手にエアコンを使う」ことを高齢の母はまさに実践しています。
- ・エアコンの冷気が広い空間にいきわたるように、就寝時は寝室のドアを開けて寝冷え防止に努めています。
- ・隣の部屋でエアコンを使用し、直接風が当たらないように工夫しています。
- ・まず朝陽を部屋に入れえない工夫から。2階の物干し場は東南にあるため、洗濯物干しは朝一番の作業です。これでベランダの温度が下がります。余裕があったらお日様の動きに従って干しもの位置も変えます。
- ・料理で火を使う時間を短縮する為、早めに火を止め蒸らします。
- ・電話機を買い換えました。熱中症アラーム機能があり、知らせてくれます。慌てエアコンや扇風機をつけます。

1 家庭内（屋内）での「熱中症予防」実践事例

■ 投稿者年齢層（40～50代）

選りすぐりの実践事例

< 身体の一部を冷やす >

- ・ 日中はネッククーラー 2 個を順番で使い、1 個は冷蔵庫で冷やしています。
寝る時に氷枕（保冷剤）を手拭いで包み、大動脈の通っている太腿付け根や脇の下に挟んで体温を下げます。シャワーの際、シャンプーやボディソープは冷感アイテムを使っています。
- ・ 就寝時に氷枕を使用し、体感温度を下げ、エアコンによる冷え過ぎを予防しています。
- ・ 寝る時はエアコンを弱小にしているため、氷枕と併用しています。



< 室内の高温・高湿対策 >

- ・ 室内ではエアコンと扇風機を同時に使用し、冷気を室内全体に回るようにしています。
- ・ 室温を上げない為に調理では加熱時間を減らしてなるべく余熱を利用しています。
- ・ 料理の時、火を使う時間をなるべく短縮する工夫をしています。例えば、大量に作って小分けにして冷凍し、使う前日の晩に冷蔵庫に移して解凍し、食べる前にレンジで温めるなど。
- ・ 温度計を使って、日常的に、室温を確認します。
- ・ 室温28度以下、湿度60パーセント以下を目安にします。
- ・ すだれ、カーテンなどで、室温が上がりにくい環境を整えます。
- ・ 南向きの窓ですが、日中の日差しがきつい時間になるとシャッターの上半分を閉じています。明るさを保ちつつ窓からの熱を一部さえぎることで、冷房効果が高くなりました。

< その他 >

- ・ 自宅でカーテン開けておくとあっという間に温室になるため、カーテンをある程度閉めます。
バルコニーに水撒きする。服装は基本オーバーサイズのワンピースとか風通しのいいものを着ます。
- ・ 十分な睡眠をとり、体力を回復させます。

1 家庭内（屋内）での「熱中症予防」実践事例

■ 投稿者年齢層（10代～30代）

選りすぐりの実践事例

<身体の一部を冷やす>

- ・就寝時、冷感素材の寝具と氷枕を使用しています。
- ・ひんやり感じるパジャマやシーツを使っています。
- ・「暑がりさん」は、冷たい枕や布団、シーツなど冷感寝具での調整がおすすめです。「寒がりさん」は、パジャマや布団の厚みで調整するのがおすすめです。

<食事や水分補給で熱中症対策>

- ・起床時にコップ1杯の水分補給を徹底し、その後、1時間を目安に水分補給を行っています。
- ・寝る前も水分補給をします。
- ・朝は塩味のあるお茶漬けや漬物を食べています。
- ・毎日お味噌汁を作り、食事に出しています。

<室内の高温・高湿対策>

- ・なるべく1台のエアコンで皆で過ごしています。リビングに1台あるエアコンをキッチン側の部屋に扇風機やサーキュレーターを使って冷気を送っています。
- ・小さい扇風機を付けて、その前に大きな凍らせたペットボトル（中に水を入れて）を立てておくと、結構涼しく感じます。

■ 投稿者年齢層（10代～30代）

選りすぐりの実践事例

<その他>

- ・トイレの回数や色で脱水症状の目安にしています。
- ・1人でのいる高齢者にはマメに連絡して、体調や過ごし方など聴くようにしています。
- ・熱中症の兆候を見逃さないよう、高齢の家族や、ご近所に住まわれる高齢の方と、連絡を取り合うようにします。

1 家庭内（屋内）での「熱中症予防」実践事例

■ 投稿者年齢層（不明）

選りすぐりの実践事例

< 服装等 >

- ・綿100%か、サッカー地の袖、裾の短いパジャマを着ています。
- ・とにかくすぐに着替えます。かなり、さっぱりします。

< 身体の一部を冷やす >

- ・凍らせたペットボトルにタオルを巻き、抱き枕にして寝たり、股に挟んだり、首の後ろを冷やしたりします。
- ・冷却枕や保冷剤をおでこに当てて寝ています。
- ・冷たくなるジェルが入っているクッションシート（平べったい座布団）を足の下に引くと、足の裏から涼しさを感じられます（リモートワークには最適）。
- ・飼い猫がいるので冷感接触のマットを使用しています。
- ・汗をかくたびに、タオルではなく、濡らしたキッチンペーパーで顔や首元を拭いています。

< 食事や水分補給で熱中症対策 >

- ・レモン酢を作り置きしています。毎日スプーン二杯のレモン酢に蜂蜜を入れてぬるめの白湯で割り、水筒に入れて職場で飲んでます。
- ・冷やしたきゅうりやトマト、スイカに少し塩をかけて食べます。身体の中から熱を下げて塩分も補給できます。
- ・お弁当に梅干しを入れて、塩分を補給します。塩レモン味等の飴を食べています。
- ・飲み物におろし生姜をほんの少し入れています。
- ・ベッドの枕元にペットボトルを置いて、のどが乾いたらすぐに飲めるような状態にしています。

< 室内の高温・高湿対策 >

- ・窓に簾もよいけれど、黒い遮光ネットなら風もよく通るし、おすすめです。
- ・日中はカーテンをして日光が入らないようにしています。

< その他 >

- ・日々の気温や仕事環境等に応じて、適正な温度での空調使用と各自の判断による快適で働きやすい軽装に取り組んでいます。

2 屋外での「熱中症予防」実践事例

■ 投稿者年齢層（60代以上）

選りすぐりの実践事例

< 服装等 >

- ・肌着は、素肌に半袖綿100%の襟の空いたTシャツにしています。
- ・家族で日傘を購入しました。

< 身体の一部を冷やす >

- ・ケーキなどを買った時にもらう保冷剤を保冷バッグに入れて持ち歩き、服のポケットにも入れています。首筋や頬にも当てると扇子の風より早めに涼しくなります。

< 食事や水分補給で熱中症対策 >

- ・都内各地にある『東京水』の無料給水スポットで、マイボトルに給水します。都営地下鉄ホームや街なかにかかり設置されていて、マップ検索できるアプリも使っています。

< その他 >

- ・涼しい店に立ち寄ります。
- ・早寝早起き、近所でのラジオ体操を励行しています。朝の涼しいひと時を、元気に挨拶交わし、体を動かしています。
- ・日中は電気代の節約にもなるため、涼みがてら、図書館やジムなどを利用しています。

< 服装等 >

- ・外では風通しの良い服を着て、日傘と小型扇風機は必須です。
- ・日中の外出は、クールネックリング、アルミ貼りの日傘、サングラスで快適です。
- ・WBGT（暑さ指数）を測る機器を常時携帯しています。
- ・外出時は、後頭部への日差しを遮るため、後ろに垂れ布が付いた帽子をかぶります。
- ・うちわであおぎます（ネックファンや空調服より結局こっちの方が良い）。

2 屋外での「熱中症予防」実践事例

■ 投稿者年齢層（40～50代以上）

選りすぐりの実践事例

<身体の一部を冷やす>

- ・濡らしたタオルを首に巻いて外出しています。
- ・冷感ボディシートで全身を拭いてから外出しています。
- ・少し大きめの不織布の保冷剤をタオルハンカチで作った袋に入れ、出勤時にポケットに入れて出かけます。
- ・濡れたハンドタオルを密閉袋に入れて冷凍した物を、いくつか冷凍庫に常備しておき、お出掛けの時に持参しています。汗をかいた時に汗を拭ったり、首元や脇を冷やしたりと活躍します。

<食事や水分補給で熱中症対策>

- ・こまめに塩分補給を行うほか、梅、塩飴、タブレットなどを活用しています。
- ・冷水にレモン果汁とお酢を加えたものを持ち歩いています。
- ・塩分だけでなくカリウムも大事なので、野菜ジュースやトマトジュース、オレンジジュースを飲んでいきます。
- ・夏の水分補給に甘酒を飲んでいきます。飲む点滴とも言われる甘酒は、江戸時代から夏に飲む事で夏バテを防ぐものとされていたようです。

<その他>

- ・夏の外出時は、地下、建物内、街路樹沿いなど直射日光が当たらないようなルートを選びます。
- ・暑い日は外に出ないようにします。どうしても出かけなければならない時は、午前中か16時以降にします。
- ・日が沈んだ後でも夕方はアスファルトが熱いので、庭木の水やりと一緒に、打ち水をします。
- ・日ごろから運動をして、発汗作用を高め、暑さに強い体力作りに努めています。なお、昼の時間帯は、屋外の運動は慎み、屋内にいるようにしています。
- ・WBGT（暑さ指数）を測る機器を携帯しています。
- ・近隣の公共施設に涼みにいきます。

2 屋外での「熱中症予防」実践事例

■ 投稿者年齢層（10代～30代）

選りすぐりの実践事例

< 服装等 >

- ・外出するときは、黒い服を避けます。
- ・外出時は帽子の着用と、通気性の良い薄くひんやり素材の長袖を着用し、日焼けでの体力消耗を防ぎます。
- ・外出時は帽子、日傘を持参し、日陰を優先的に歩いています。
- ・日傘を使うようにしています。今は暑さ対策で日陰を作る目的で男性の利用も重要だと感じます。
- ・紫外線カットの日傘を購入し、活用しました。
- ・外を歩くときは日陰に沿って移動します。
- ・子供は風通しの良い洋服を着用します。

< 身体の一部を冷やす >

- ・外出先に身体を冷ます用の水を持ち歩いています。水をハンカチやタオルに染ませ、濡れタオルで顔や四肢を拭いています。汗を拭き取れて衛生的、かつ、水の気化熱で皮膚表面の温度が下がるので、総合的に良いです。
- ・冷却タオルやミストファンなどの熱中症予防グッズを利用します。

< 食事や水分補給で熱中症対策 >

- ・塩飴、塩分含むタブレットを外出時に食べる

< 運動時 >

- ・部活中に熱中症にならないように、タイマーをかけて決まった時間に水分補給をしています。

2 屋外での「熱中症予防」実践事例

■ 投稿者年齢層（10代～30代）

選りすぐりの実践事例

<その他>

- ・ 外出時は、街路樹の下やビル影など、こまめに日陰を見つけ、休憩を取りながら行動しています。休憩中は帽子を脱いで、汗で蒸れた部分の蒸発を促すようにしています。
- ・ 自治体や地域の情報をもとに涼める場所を事前に確認して、その都度水分補給したり体を休めたりしています。
- ・ 短時間の外出となるようにしています。
- ・ 必要な時以外は気温が上がり切っていない朝方か夕方に外に出かけるようにしています。
- ・ 犬の散歩は5～6時、20～22時あたりに決め、犬の熱中症にも気を付けています。
- ・ 外出時の子どもの様子には、いつも注意するようにしています。子供は頭の位置が低いので、アスファルトの照り返しなどが大人よりも高い温度にさらされやすいので、十分気を付けたいです。
- ・ 買い物など生活に必要な外出は気温が上がりきる前の午前中に済ましています。
- ・ 外出時はこまめに商業施設や喫茶店に入り、体を冷やしました。
- ・ 子供との外遊びの時間をずらしています（早朝や夕方）。
- ・ 町内会で行った盆踊り大会では、定期的な休憩の取得、日除けシェードの設置、暑さ指数計を購入し活用、早朝に準備・夕方にイベント開催といった点に気を付けました。

2 屋外での「熱中症予防」実践事例

■ 投稿者年齢層（不明）

選りすぐりの実践事例

< 服装等 >

- ・ 外出時は帽子や日傘を使用して、直射日光を浴びないようにしています。
- ・ 短パン、サンダル等涼しい服装。最近は空調服も使っています。
- ・ 白いトップス、コンプレッションインナーを着用しています。
- ・ 常にウォーキングの服装には、白を基調にした服装を心がけます。白帽子、白シャツ、サングラス、長いタオル、白っぽい靴、首に巻くタオル類など。
- ・ 外出時は折り畳み傘を常に携帯して、日差しが強い場合は傘をさすようにしています。

< 身体の一部を冷やす >

- ・ ネッククーラーをつけて外出し、身体を冷やしています。
- ・ 出かける時は、ズボンのポケットに保冷剤を入れます。そうすると、ちょうど脚の付け根あたりの血管が冷やされて、暑さをしのぐことができます。
- ・ キッチンペーパーを手のひらサイズに折って、水で濡らして、フリーザーバッグに入れて外出しています。汗をかいたびに濡らしたキッチンペーパーで顔や首元を拭き、お手洗いで定期的に濡らし直しています。
- ・ 外出時は保冷剤をハンカチで包み、手のひらを冷やしています。

< 食事や水分補給で熱中症対策 >

- ・ 外出時は水筒を常に持ち歩いて、こまめに水分補給しています。

2 屋外での「熱中症予防」実践事例

■ 投稿者年齢層（不明）

選りすぐりの実践事例

< 運動時 >

- ・たくさん汗をかく場合は、スポーツドリンクなど体に吸収率の高い水分を取るようになっています。
- ・夏の間はスポーツドリンク、経口補水液の粉末をストックしています。
- ・日中の運動時には、帽子はもちろん、腕にアームカバーをして日焼けを防止しています。こまめな休憩、給水を心がけています。
- ・学童では、熱中症にならないよう、外遊びは午前中の早い時間帯に行っています。芝生が茂っている広場では地表面からの熱が抑えられるため、土日にこどもと遊ぶ時は芝生の茂った公園や広場で遊ぶようになっています。
- ・趣味のランニングは太陽が照っている日中は避けて、午前中や夕方以降に走るようになっています。

< その他 >

- ・家族で熱中症に気を付けるよう声掛けしています。
- ・犬の散歩は暑くなる前の朝の5時台に行っています。人も犬もさわやかな気分になります。
- ・カフェなど涼しいところに行きます。