

目次

I. 熱中症とは何か	1
1. 熱中症とは何か	2
2. 熱中症はどのようにして起こるのか	3
3. 熱中症はどれくらい起こっているのか	6
4. 熱中症と気象条件	9
5. 日本の暑熱環境	11
6. 暑さ指数(WBGT)：熱中症予防のための指標	14
II. 熱中症になったときには	19
1. どんな症状があるのか	20
2. どのようなときに熱中症を疑うか	22
3. 熱中症を疑ったときには何をすべきか	24
4. 医療機関に搬送するとき	25
III. 熱中症を防ぐためには	29
1. 日常生活での注意事項	30
2. 高齢者と子どもの注意事項	38
3. 運動・スポーツ活動時の注意事項	44
4. 夏季イベントにおける熱中症対策	50
5. 労働環境での注意事項	59
6. 自然災害時の注意事項	66
7. 「新しい生活様式」での注意事項	72
IV. 熱中症に関する保健指導	76
1. 保健指導のあり方	78
2. 保健指導のポイント	80
3. 夏季のイベントにおける保健指導	82
熱中症に関する政府の取組	84
資料	88
参考文献	89