

## 暑さを乗り切る

夏期のブリティッシュコロンビア州の気温は、30°C（86°F）を超えることがあり、州の一部の地域では 35–40 度の気温に達することがあります。あまりに暑すぎると、健康に害を及ぼし、熱関連の病気を引き起こす可能性があります。

熱関連の病気は、自力で熱を下げるよりも先に熱がこもる結果です。熱関連の病気のリスクが高いのは、65 歳以上の高齢者、乳幼児、子供、身体活動が活発な方あるいは、暑い環境で働いている方です。ほとんどの場合、熱関連の病気は予防することができます。

熱関連の病気について詳しく学び、外が暑い時に涼しく過ごすためのヒントを知りましょう。

---

### 猛暑時の健康管理

外が暑い時、脱水状態になりやすく、熱関連の病気にかかりやすくなります。あなた自身と家族が安全で健康でいるために、ご自身が暑さを乗り切る方法を学びましょう。

- [BC 水力発電：夏の家庭での冷房対策](#)
- [フレーザー保健局：日差しと暑さに対する安全性](#)
- [カナダ政府：猛暑時の健康管理](#)
- [カナダ政府：日差しから安全を守る基本](#)
- [アイランド保健局：日焼け防止](#)
- [アイランド保健局 暑さに対する安全性](#)
- [子供を日差しから安全に守る\(ヘルスリンク BC ファイル#26\)](#)
- [紫外線放射\(ヘルスリンク BC ファイル#11\)](#)

この夏、安全かつ健康でいるための詳細については、[この夏を健康に過ごすために](#)をご覧ください。

### 極度の暑さ

猛暑は、健康にリスクをもたらし、熱射病、さらには死でといった病気の原因となる場合があります。ご自身、ご家族あるいは脆弱な可能性のある周りの人を保護するための措置を講じることは重要です。

2022年の夏現在、BC州における熱に関する事態は、2つのカテゴリーに分類され、これらは、非常に熱く、公衆衛生に中程度のリスクがある場合の熱警告と、危険をおよぼすほどの暑さで、公衆衛生に非常に高いリスクがある場合の酷暑緊急事態に分かれます。

カナダ環境および気候変動では、公衆の健康に中程度あるいは高いリスクがある熱に関する事態が発生する場合、警告を発令します。

## 熱警報

日中および夜間の気温が通常より高いが、この暑さが毎日続かない場合、熱警報が発令されます。もし熱警報が出た場合、涼しさを保つようする必要があります。

## 酷暑緊急事態

日中および夜間の気温が高く、この暑さが毎日続き、季節の標準をはるかに上回る場合、酷暑緊急事態が発令されます。涼しい場所へのアクセスを確認し、猛暑の中での身体活動を制限するようにしてください。高齢者や脆弱な方を確認し、危険をおよぼすほどの高温に対して十分に備えていることを確認してください。

猛暑に関する詳細は、下記をご確認ください：

- [BCCDC：猛暑に備える](#)
- [酷暑準備ガイド](#)
- [フレサー保健局:極度の暑さ](#)
- [カナダ政府：極度の暑さ：概要](#)
- [バンクーバーコースタル保健局:極度の暑さ](#)
- [赤十字:熱波:熱波到来前、熱波到来時、熱波到来後](#)

---

## ブリティッシュコロンビア州の公共の気象警報

厳しい天候が発生する際、カナダ環境省は影響を受けるコミュニティの人々に警報を出します。詳細はこちらをご覧ください。

- [警報：メトロバンクーバー](#)
- [BCCDC:ブリティッシュコロンビア州熱による影響の予測システム \(BCHIPS\)](#)

- [ブリティッシュコロンビア州の気象警報](#)
- [WeatherCAN 携帯用アプリ](#)

2022 年夏、BC 州は、酷暑緊急事態を宣言する場合、警告準備システムを通して放送介入警報を発令します。詳細は下記をご確認ください：

- [BC 州緊急警報](#)
- 

## 熱関連の病気

あまりに熱すぎると、健康に害を及ぼす可能性があります。熱関連の病気は、自力で熱を下げるよりも先に熱がこもる結果です。熱関連の病気は、ほとんどの場合予防することができます。

熱に関連する病気があると思われる場合は、[熱関連の病気：症状を確認する](#)にて、医療機関を受診する際の判断材料として役立つツールをご利用ください。

- [あせも](#)
- [熱失神\(気絶\)](#)
- [熱関連の病気\(ヘルスリンク BC ファイル#35\)](#)
- [熱関連の病気の可能性を高める薬](#)
- [あせも](#)
- [日焼け](#)

## 熱中症

熱中症は、命に関わる医療緊急疾患です。熱中症の兆候が疑われる、または見られる方を見かけた場合、すぐに、9-1-1 またはその他の救急医療サービスに電話してください。熱中症に関して詳しく知る。

- [熱中症の緊急応急処置](#)
- [熱中症:救急症状](#)
- [熱中症防止:着用するもの](#)

## 車内の高温化に関する注意

数分間であっても、子供やペットを車の中に置き去りにしないでください。車の窓を少し開いたままにしたり、「ひびが入った」ままにしては、車内を安全な温度に保つことができません。高温の車に残された苦しんでいる子供や動物に

遭遇した場合は、9-1-1にお電話ください。詳細については、[カナダ安全評議会：車内の高温化に関する注意](#)をご覧ください。

---

## 職場の健康と安全

パン屋、製錬所、レストラン厨房などの高温環境下で屋外または屋内で作業する場合、熱によるストレスやその他の健康上の懸念のリスクがあります。暑い環境、この環境があなたにどのように影響するか、そして職場での熱によるストレスを防ぐ方法について詳しく学びましょう。

- [カナダ労働安全衛生センター–高温環境](#)
  - [ワークセーフ BC –暑さによるストレス](#)
- 

## 涼しく過ごせる場所

外が暑すぎる時は、多くの公共の場所や市の建物で涼むことができます。地域のコミュニティセンター、モール、プール、図書館には通常、公衆向けのエアコンがあるエリアがあります。多くのコミュニティには、涼むことができるウォーターパーク、水遊びプール、ビーチがあります。地方自治体のウェブサイトには、コミュニティセンター、噴水、図書館、スイミングプール、ウォーターパーク、水遊びプールが掲載されていることがよくあります。

[お住まいの地域](#)のクーリングセンターの一覧を検索する。

お住まいの地域のコミュニティが一覧にない場合は、お近くの[自治体](#)に電話するか、エアコンが設備されている場所がどこにあるかを確認してください。また、[最寄りの図書館に連絡して](#) 開いているかどうかを確認することもできます。

最終更新日：2022年6月3日