

のどがかわく前に  
こまめに水分を  
取ろう!



埼玉県のマスコット  
コバトン

# 熱中症を予防しよう



携帯用QRコード

埼玉県立久喜図書館 自然科学・技術資料担当  
久喜市下早見 85-5 Tel:0480-21-2659

蒸し暑い季節がやってきました。熱中症は気付きにくいことも多く、曇っていたり、室内にいても油断できません。このリストでは、図書館の所蔵資料やインターネット情報のうち、熱中症予防や救急時に役立つ情報をご紹介します。

- \* 取り上げた図書、DVDは全てが、雑誌は前々年以降発行のものが貸出可能です。
- \* 貸出中の場合はカウンターまでお問い合わせください。

## 1 一般書

書名	著[編]者	出版社	出版年月	請求記号
熱中症、脱水症に役立つ経口補水療法ハンドブック 脱水症状を改善する「飲む点滴」の活用法	谷口英喜	日本医療企画	2013.6	492.26/ネツ
熱中症 Review Q&A でわかる熱中症のすべて	三宅康史	中外医学社	2012.7	493.19/ネツ
熱中症対策マニュアル	稲葉裕	エクスナレッジ	2011.6	493.19/ネツ
熱中症 日本を襲う熱波の恐怖	日本救急医学会	へるす出版	2011.5	493.19/ネツ
熱中症を防ごう 熱中症予防対策の基本	堀江正知	中央労働災害 防止協会	2009.7	498.8/ネツ
熱中症環境保健マニュアル 2008 ※最新版は環境省ウェブサイトで公開	環境省	環境省	[2008]	D780.19/ネツ
高温環境とスポーツ・運動 熱中症の発生と予防対策	中井誠一	篠原出版新社	2007.9	780.19/コウ
好きになる救急医学 病院前から始まる救急医療 第2版	小林國男	講談社	2011.12	492.29/スキ
救急蘇生法の指針 市民用・解説編 2010	日本救急医療財団 心肺蘇生法委員会	へるす出版	2011.10	492.29/キユ
紫外線・熱中症を防ぐ日除け [旧浦和図書館所蔵]	川西利昌	技報堂出版	2012.7	629.6/シカ

## 2 児童書

書名	著[編]者	出版社	出版年月	請求記号
熱中症	田中英登	汐文社	2014.3	493/ネツ
急な病気とケガ みんなの命を大切に OTSUKA 続まんがヘルシー文庫4 (5)	日本医師会 日本学校保健会	大塚製薬	2011.3	492/キユ

わっせわっせあせレンジャー おひさまこんにちは年少向 (かみしばい)	荒木文子/脚本 長谷川知子/絵	童心社	2014.7	K/ワツ
ネッチュウショウにごようじん! 教育画劇のかみしばい	こがしわかおり	教育画劇	2008.9	K/ネツ

### 3 DVD

書名	著[編]者	出版社	出版年月	請求記号
しっかり学ぼう! 熱中症予防 [35分]		NHK エンタープライズ	2013	490/シ
スポーツと汗の季節の健康ふしぎ館 はてな?で学ぶ保健指導 [35分]	NHK エンタープライズ	東山書房	2010	490/ス
熱中症 もしもの時の応急処置マニュアル [15分]	教配	教配	[2010]	490/ネ

### 4 雑誌

特集名	誌名	巻号	出版年月	頁
[特集] 熱中症の現状と予防	保健の科学	56(7)	2014.7	p436-479
[特集] 暑熱環境と運動	体育の科学	64(7)	2014.7	p454-491
[特集] どこまで対応する? 救急疾患 - 熱中症 -	治療	96(7)	2014.7	p1138-1142
[特集] 夏こそ注意! 脳梗塞 脳梗塞、熱中症予防のための水のじょうずなとり方教室	栄養と料理	79(8)	2013.8	p54-59
[特集] 熱中症	日本医師会雑誌	141(2)	2012.5	p245-313
[特集] 子どもの熱中症	チャイルドヘルス	14(7)	2011.7	p3-47
[特集] 熱中症と二セ熱中症	日経メディカル	524	2011.7	p83-91
[特集] 温暖化する地球で熱中症とたたかう [旧浦和図書館所蔵]	労働の科学	66(6)	2011.6	p324-349

### 5 インターネット情報

ページタイトル (作成者 / URL)	特徴
「熱中症を予防しましょう」(埼玉県健康長寿課) ( <a href="http://www.pref.saitama.lg.jp/site/netsuchusyo/">http://www.pref.saitama.lg.jp/site/netsuchusyo/</a> )	「熱中症予防5つのポイント」が見られるほか、県の取組状況を紹介。
「環境省熱中症情報」(環境省) ( <a href="http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/index.html">http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/index.html</a> )	「熱中症環境保健マニュアル」の最新版(ダウンロード可)ほか有用情報を掲載。
「環境省熱中症予防情報サイト」(環境省) ( <a href="http://www.wbgt.env.go.jp/">http://www.wbgt.env.go.jp/</a> )	暑さ指数(WBGT: 湿球黒球温度)など、熱中症関連情報を掲載。
「熱中症情報」(消防庁) ( <a href="http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html">http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html</a> )	都道府県別の熱中症による救急搬送人員数等を公開。
「熱中症から身を守るために」(気象庁) ( <a href="http://www.jma.go.jp/jma/kishou/kuon/kurashi/netsu.html">http://www.jma.go.jp/jma/kishou/kuon/kurashi/netsu.html</a> )	高温注意情報や最高気温の気温予想グラフなど、さまざまなリンク情報を掲載。
「熱中症患者速報」(独立行政法人国立環境研究所) ( <a href="http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/spot/">http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/spot/</a> )	最新の熱中症患者発生状況(消防庁・消防局管内で救急車により搬送された患者数)を掲載。
「熱中症を防ごう」(公益財団法人日本体育協会) ( <a href="http://www.japan-sports.or.jp/tabid/523/Default.aspx">http://www.japan-sports.or.jp/tabid/523/Default.aspx</a> ) ( <a href="http://www.japan-sports.or.jp/publish/tabid/778/Default.aspx#kv_1">http://www.japan-sports.or.jp/publish/tabid/778/Default.aspx#kv_1</a> )	スポーツ活動中の熱中症予防などを解説。動画「正しい知識で熱中症予防」も閲覧可能。