

## (スポット情報) インド：熱波に関する注意喚起

平成27年5月28日

1. インド国内の多くの地域が酷暑期に入り、報道によれば、5月中旬以降、多くの州で厳しい熱波に見舞われており、5月28日の報道では、熱中症等により、アンドラ・プラデシュ州、テランガナ州を中心に、1400名以上の死者が発生しています。この熱波による影響は6月初旬過ぎまで続くと見られており、インド政府当局は日中の不要不急の外出を控える等、熱波への警戒を呼びかけています。
  2. つきましては、インドへの渡航・滞在を予定されている方や現地に滞在されている方は、現地の気象予報をよく確認し、報道や日本国大使館又は総領事館のホームページ等を含め、最新の関連情報を確認する等して、自身の安全の確保に十分注意してください。
  3. また、熱中症を予防するために、以下の点にご留意下さい。
    - (1) 熱中症とは  
高温（多湿）な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく屋内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。
    - (2) 熱中症の症状
      - ・めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
      - ・頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う など  
(重症になると)
      - ・返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い など
    - (3) 熱中症の予防
      - 暑さを避ける。
        - (室内では)
          - ・エアコン等で温度を調節（室温をこまめに確認）。
          - ・遮光カーテンで室内温の上昇を防ぐ。
        - (外出時には)
          - ・特に気温の上昇する昼前後の外出を避ける。
          - ・日傘や帽子を着用する。
          - ・日陰を選び、こまめに休憩する。
- (体の蓄熱を避けるために)

- ・通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす。

○こまめに水分補給をする

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）などを補給する。

（４）熱中症が疑われたら

（涼しい場所へ）

エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など、涼しい場所へ避難する。

（体を冷やす）

衣服をゆるめ、体を冷やす（特に、首の周り、脇の下、足の付け根など）。

（水分補給）

水分・塩分、経口補水液などを補給する。

（自分で水が飲めない、意識がない場合）

すぐに医療機関を受診する。

（関連情報）

○インド連邦政府 国家災害管理庁 熱波に関する情報

<http://www.ndma.gov.in/en/media-public-awareness/disaster/natural-disaster/heat-wave.html>

○環境省 熱中症予防情報サイト

<http://www.wbgt.env.go.jp/>

○厚生労働省 熱中症予防リーフレット「熱中症予防のために」

[http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10901000-Kenkoukyoku-Soumuka/nettyuu\\_leaflet26.pdf#search=%E7%86%B1%E4%B8%AD%E7%97%87%E3%81%AE%E4%BA%88%E9%98%B2](http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10901000-Kenkoukyoku-Soumuka/nettyuu_leaflet26.pdf#search=%E7%86%B1%E4%B8%AD%E7%97%87%E3%81%AE%E4%BA%88%E9%98%B2)

○厚生労働省 熱中症予防リーフレット「熱中症を防ごう！」職場における熱中症予防対策

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001dwa-e-att/2r9852000001dwhn.pdf>

（問い合わせ窓口）

○外務省領事サービスセンター

住所：東京都千代田区霞が関 2-2-1

電話：（外務省代表）03-3580-3311（内線）2902、2903

（外務省関連課室連絡先）

○外務省領事局海外邦人安全課(テロ・誘拐・医療関連を除く)

電話:(外務省代表)03-3580-3311(内線)5140

○外務省領事局邦人テロ対策室(テロ・誘拐関連)

電話:(外務省代表)03-3580-3311(内線)3399

○外務省政策課(海外医療情報)

電話:(外務省代表)03-3580-3311(内線)2850

○外務省海外安全ホームページ

<http://www.anzen.mofa.go.jp/>

<http://m.anzen.mofa.go.jp/mbtop.asp> (携帯版)

(現地在外公館連絡先)

○在インド日本国大使館

住所:50-G、Chanakyapuri、New Delhi、India

電話:(市外局番 011)2687-6564、6581~3/4610-4610

国外からは(国番号 91)-11-2687-6581~3/4610-4610

ファックス:(市外局番 011)2688-5587

国外からは(国番号 91)-11-2688-5587

ホームページ <http://www.in.emb-japan.go.jp/index-j.html>

○在コルカタ日本国総領事館

住所:55、M.N. Sen Lane、Tollygunge、Kolkata、West Bengal

電話:(市外局番 033)2421-1970

国外からは(国番号 91)33-2421-1970

ファックス:(市外局番 033)2421-1971

国外からは(国番号 91)-33-2421-1971

ホームページ <http://www.kolkata.in.emb-japan.go.jp/j/>

○在ムンバイ日本国総領事館

住所:No.1、M.L. Dahanukar Marg、Cumballa Hill、Mumbai、Maharashtra

電話:(市外局番 022)2351-7101~6

国外からは(国番号 91)22-2351-7101~6

ファックス:(市外局番 022)2351-7120

国外からは(国番号 91)22-2351-7120

ホームページ <http://www.mumbai.in.emb-japan.go.jp/jp/>

○在チェンナイ日本国総領事館

住所:No.12/1、Genetoph Road、1st Street、Teynampet、Chennai、Tamil Nadu

電話:(市外局番 044)2432-3860~3

国外からは(国番号 91)-44-2432-3860~3

ファックス:(市外局番 044)2432-3859

国外からは(国番号 91)-44-2432-3859

ホームページ <http://www.chennai.in.emb-japan.go.jp/j/>

○在ベンガルール領事事務所

住所:1st Floor、Prestige Nebula No.8-14、Cubbon Road、Bengaluru、Karnataka

電話:市外局番(080)4064-9999、4166-0111~3

国外からは(国番号 91)-80-4064-9999、4166-0111~3

ファックス:(市外局番 080)4166-0114

国外からは(国番号 91)-80-4166-0114

ホームページ [http://www.in.emb-japan.go.jp/Japanese/bangalore\\_j.html](http://www.in.emb-japan.go.jp/Japanese/bangalore_j.html)