

インド：熱波に関する注意喚起

2018年5月18日

【ポイント】

- インドでは例年5月初旬から熱波が発生しており、死亡事案を含む健康被害が発生しています。
- 最新の気象情報を確認し、熱中症対策等に留意してください。

【本文】

1. インドでは、例年5月初旬から多くの地域で酷暑期に入ります。この時期には熱波の発生により、毎年熱中症等で多くの死者が発生しており、特に、インド南東部に位置するアンドラ・プラデシュ州、テランガナ州を中心に、多くの死者が発生します。この熱波による影響は、例年6月初旬過ぎまで続きます。

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既に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、報道等を通じ最新の関連情報を確認する等して、自身の体調の確保に十分注意してください。

3. 熱中症を予防するために、特に以下の点にご留意ください。

(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も何もしていないときでも発症し、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、気分の悪化、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。または、搬送してもらう。

（関連情報）

○インド気象庁 熱波に関する情報

<http://www.imd.gov.in/pages/heatwave.php>

○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/>

４．海外渡航の際には万が一に備え、家族や友人、職場等に日程や渡航先での連絡先を伝えておくようにしてください。

３か月以上滞在する方は、大使館又は総領事館が緊急時の連絡先を確認できるよう、必ず在留届を提出してください。（<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet>）

３か月未満の旅行や出張などの際には、渡航先の最新安全情報や、緊急時の大使館又は総領事館からの連絡を受け取ることができるよう、外務省海外旅行登録「たびレジ」に登録してください。（<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/>）

（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）

○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）5139

○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）3047

○領事局政策課（海外医療情報）

電話：（外務省代表）03-3580-3311（内線）2850

○海外安全ホームページ

<https://www.anzen.mofa.go.jp/>（PC版）

<https://www.anzen.mofa.go.jp/sp/index.html>（スマートフォン版）

<http://m.anzen.mofa.go.jp/mbtop.asp>（モバイル版）

（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/>

○在ベンガルール日本国総領事館

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.bengaluru.in.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html