

熱中症に気をつけましょう！！

熱中症
予防



那賀消防組合

はじめに

令和6年度から、熱中症特別警戒アラート及び熱中症警戒アラートの運用を環境省が開始しました。

熱中症特別警戒アラートの発表地域では、重大な健康被害が生じるおそれがあることから、自発的な熱中症予防行動を積極的に行ってください。

近年、気候変動等の影響により、国内の熱中症による救急搬送人員は毎年数万人を超え、死亡者数も高い水準で推移しています。

令和3年度から、環境省と気象庁は共同で「熱中症警戒アラート」を運用し、熱中症への警戒を呼びかけてきました。

令和5年の気候変動適応法(平成 30 年法律第 50 号)の改正において、従前から運用してきた「熱中症警戒アラート」が「熱中症警戒情報」として位置づけられるとともに、気温が特に著しく高くなり熱中症による人の健康に対する重大な被害が生じるおそれのある場合に発表する「熱中症特別警戒情報」(通称:熱中症特別警戒アラート)が創設されました。

具体的には、都道府県内の全ての暑さ指数情報提供地点において暑さ指数35以上となる時などが該当します。

「熱中症特別警戒アラート」が発表された地域では、広域的に過去に例のない危険な暑さ等となり、熱中症による人の健康に係る重大な被害が生じるおそれがあることから、自発的な熱中症予防行動の実施、また、家族や周囲の人々においては見守りや声かけ等の共助や、公助の行動をとっていただくことを目的として運用するものです。

きびしい暑さが襲ってくる中で、自分たちの命を守るため、熱中症に対する正確な知識を身につけることが必要になってきます。また私たちが住んでいる地域でどれだけ熱中症が起きているのかを知ってもらうことで、熱中症は自分たちもかかる可能性があることを認識してもらうために、この度「熱中症に気をつけましょう！！」を作成しました。

ぜひ最後まで目を通していただければと思います。

熱中症について

熱中症とは、高温多湿な状況に私たちの身体が適応できないことにより、起こる様々な症状です。

具体的には

- めまい
- けいれん
- 吐き気・嘔吐
- 大量の発汗
- 高体温
- 意識障害
- 失神

等の多くの症状が挙げられます。



特に気をつけなければならない人たち

特に気をつけなければならない人たち

先述したように、熱中症はいつでも、どこでも、だれでもかかる可能性があります。その中でも下記に挙げられるような人たちは特に注意しておかなければなりません。

■子ども

子どもは体温の調節能力が十分に発達していないため、気を配る必要があります。

■高齢者

暑さや水分不足に対する感覚機能や身体の調節機能も低下しているため、注意が必要です。

■障がい者

自らの症状を訴えられない場合があるため、配慮が必要です。

対策について

熱中症はいつでも、どこでも、だれでもかかる可能性があります。そのため、適切な対策を知り、普段から気をつけていく必要があります。

湿度の高い日や急に気温が上がった日などは特に危険であるため、気をつける必要があります。

その中で、こういった対策を取る必要があるか、まとめました。

対策① こまめな水分・塩分補給



屋内でも、屋外でものどが渇いていなくても、こまめに水分と塩分を補給するようにしましょう。水分だけでなく、塩分も摂取することにより、血液中の塩分濃度が元にもどり、症状の改善が期待されます。スポーツドリンクは塩分に加えて、糖分もあり、より効果的であるとされています。



対策② 暑さを避ける

屋内の場合は、エアコンやクーラーを使って室温を下げるようにしましょう。遮光カーテンやすだれ等をつかうのも効果的です。

屋外の場合は、帽子や日傘の利用、日陰で休憩をこまめにとるようにしましょう。また熱中症警戒アラート及び熱中症特別警戒アラート発令日には日が出ている間はできる限り外出しないようにしましょう。



対策③ 服装等

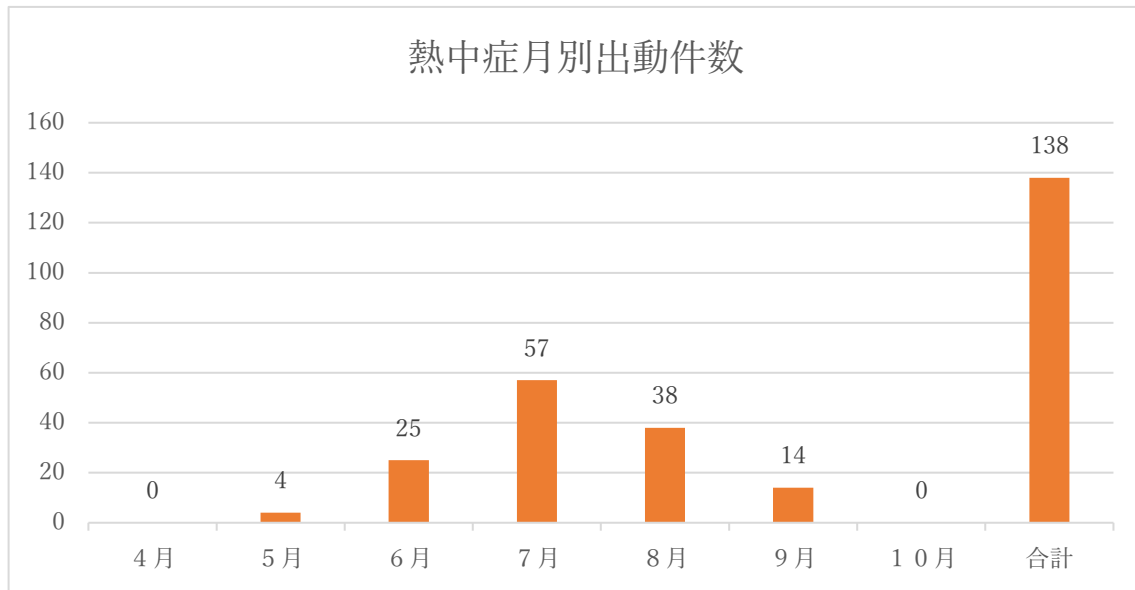
通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用するとともに、保冷剤・氷・冷たいタオルなどで、身体を冷やすようにしましょう。



那賀消防組合熱中症出動詳細について

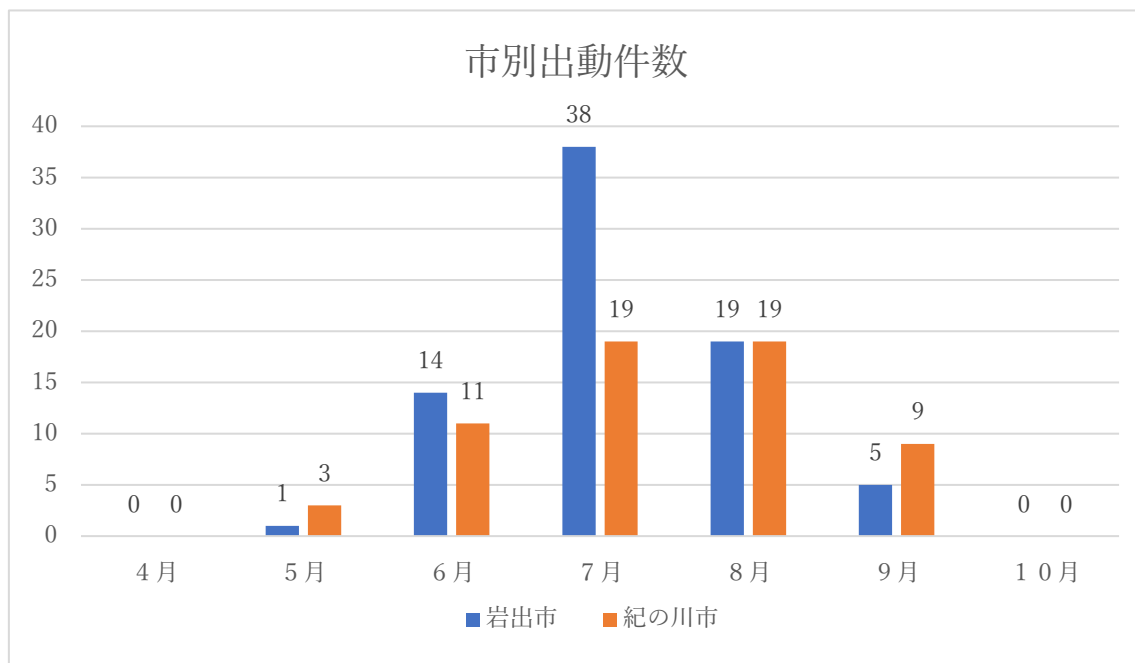
那賀消防組合における、令和7年度熱中症月別出動件数は下表の通りです。令和7年度は統計調査を始めて以来、過去最大を記録した令和6年度の140件に迫る、138件の出動件数となっています。

図表1



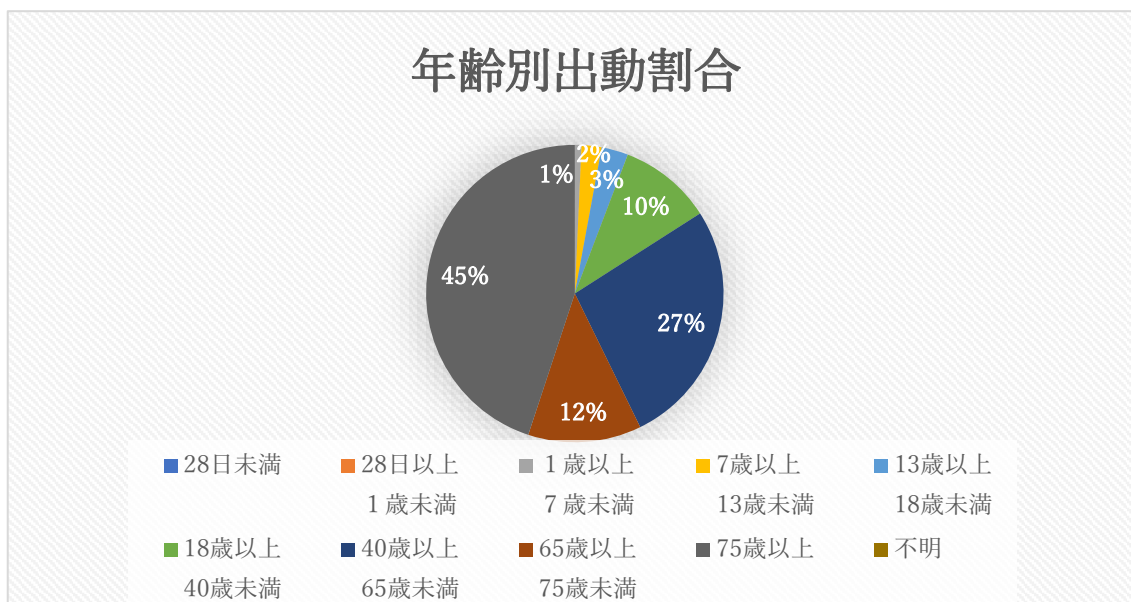
令和7年度の市別の出動件数を見ると、下表のとおりとなっています。

図表2



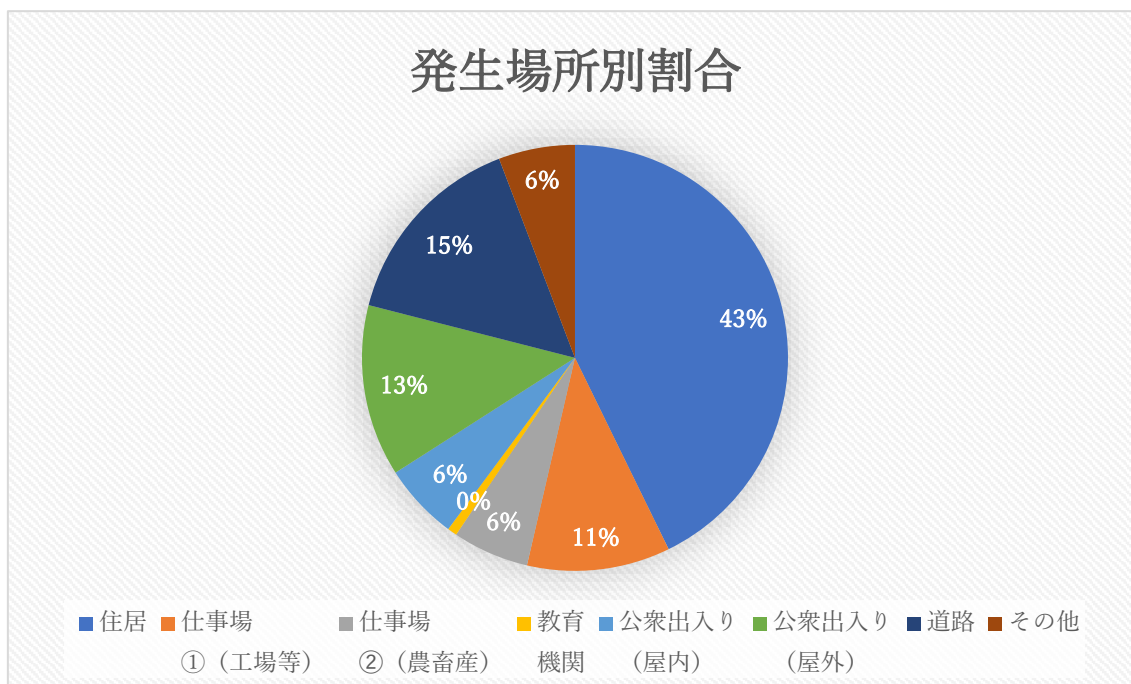
75歳以上の割合が最も多く、45%と半数近くとなっています。
 また65歳以上の割合になると全体の57%と高い割合を占めています。

図表3



令和7年度発生場所別割合をみると、下表のとおりとなっています。
 住居での発生件数が多く、次いで、道路での発生が占めています。

図表4





梅雨型熱中症について 梅雨の時期も要注意！ 熱中症は真夏だけではありません。



熱中症のピークは7月～8月です。しかし、増え始めるのは5月から6月の梅雨の時期です。梅雨は湿度が高くなり、高温多湿に順応していないため体温調節がむずかしくなります。熱中症のリスクが高くなるため、適切な室温管理、水分補給、暑さに体を慣れさせましょう。

扇風機やエアコンを使用していない部屋、買い物や散歩中、農作業中、エアコンが故障している車を運転中、部活中など、熱中症になりやすいです。めまい、立ちくらみ、吐き気、気分不良などの初期症状に注意です。



適切な室温管理
エアコン、扇風機を活用し
ましょう。

水分補給
隠れ脱水に注意、
こまめに水分補給を
しましょう。

体を慣らす
暑熱順化
梅雨明け前から暑さに
体を慣らしましょう。



脱水症 予防



梅雨型熱中症かも？

高温多湿の環境にいた。(気温25℃以上、湿度60%以上)

汗をかいている

頭痛・めまいがある

吐き気や嘔吐がある

筋肉の痛み、こむら返りがある

体が重くてだるい

熱がある



救急車を呼ぶ？ 迷った時は、119番通報しましょう。

意識障害がある(呼びかけに対し、応じない場合)

ぼんやりしていたり、反応が鈍い、話す内容が混乱し、普段と様子がおかしい

高熱 40℃以上の発熱

冷やしても効果がない場合

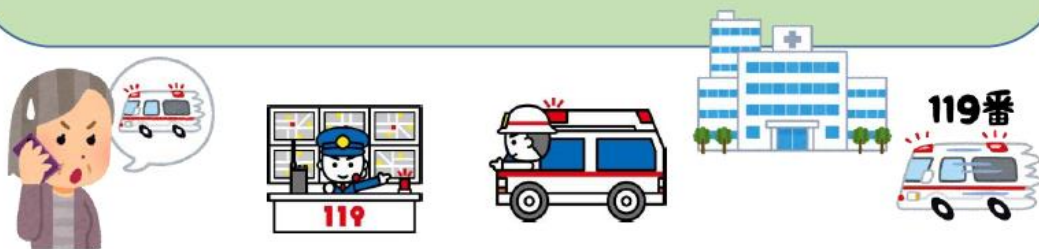
呼吸困難 呼吸が速く、浅いとき または普段どおりの呼吸ではないとき

けいれん 意識障害の有無にかかわらず、けいれんを起こしている場合

異常な発汗、突然の無汗

大量の発汗、その汗が急に出なくなった場合

強い吐き気、嘔吐、激しい頭痛が続いている場合



参考サイト

熱中症予防のための情報・資料サイト | 厚生労働省

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/



熱中症予防情報サイト

最後に

熱中症は自分たちが住んでいる市でもこれだけ発生しているのが現状です。特に多い発生時期は7月から8月にかけてです。

また 65 歳以上の方の割合が半分を占めていることから該当する方はより一層の注意が必要となってきます。

そして熱中症は屋内外を問わず発生します。屋内にいるから安全であるという認識は捨てて、こまめに水分補給・塩分補給をする、エアコンやクーラーをつけて温度を下げる等、対策を怠らないようにしましょう。

熱中症は重症化すると命の危険を伴うものです。そのため、暑くなる前の今の時期から正しい知識を身につけて、熱中症予防対策をよろしくお願いします。

熱中症対策！

こまめな水分・塩分の補給！！

- ◇ 屋内でも、屋外でも、のどが渇いていなくても、こまめに水分を補給！
- ◇ 水分とともに塩分も補給！



暑さに対する工夫！！

- ◇ エアコンやクーラーを使って、室温を下げる！
- ◇ 帽子や日傘を使い、直射日光を避ける！
- ◇ 休憩をこまめに取り、無理をしない！
- ◇ 熱中症警戒アラート発令時は外出を控える！



熱中症かなとおもったら・・・

めまい・失神・大量の発汗・頭痛・吐き気・嘔吐・意識障害・けいれん・高体温等の症状がありますか？



はい

呼びかけに応えますか？

(意識がない、呼びかけに応じない、返事がおかしい)

いいえ

119番して、救急車を呼ぶ

はい

すずしい場所へ避難し体を冷やす



すずしい場所へ避難し体を冷やす

自力で水分を摂取できますか？



いいえ

速やかに医療機関へ

はい

水分・塩分の摂取

いいえ

症状はよくなりましたか

はい

そのまま安静にして、十分な休息が取れたら、帰宅しましょう。