

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

熱中症による健康への被害が予測された場合に発表される「熱中症警戒アラート」について運用が4月24日に開始されると発表がありました。今年はそれに加え、過去に例のない広域的な暑さを想定した「熱中症特別警戒アラート」の運用も新たに始まります。

これまでにないほどの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認識してもらえればと思い、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。



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、次ページにまとめました。

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。



特に気をつけなければならない人たち

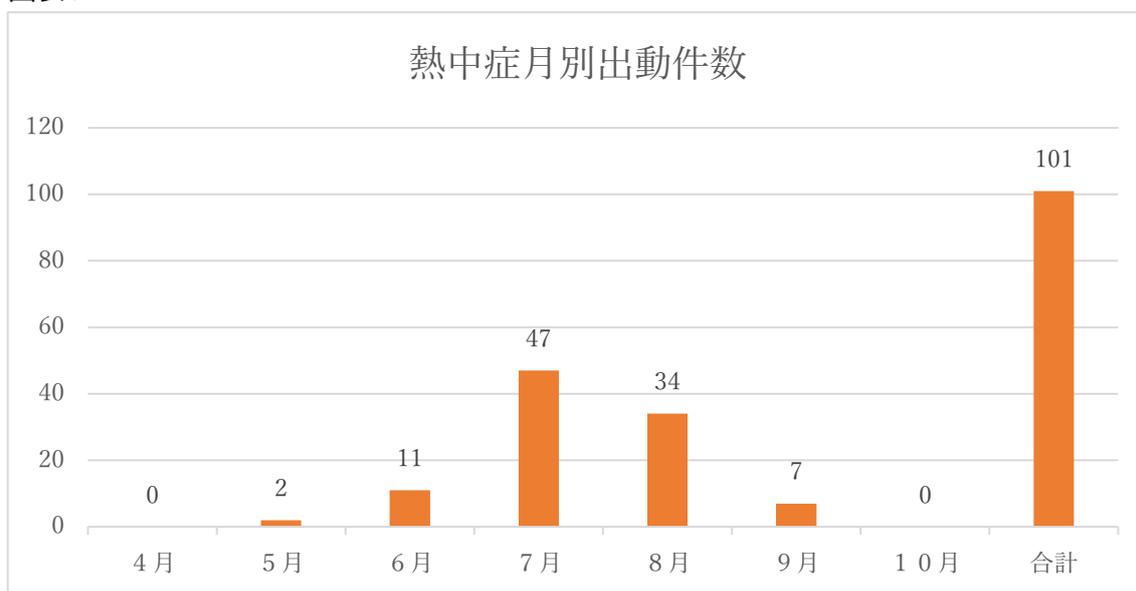
先述したように、熱中症はいつでも、どこでも、だれでもかかる可能性があります。その中でも下記に挙げられるような人たちは特に注意しておかなければなりません。

- 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。

那賀消防組合熱中症出動詳細について

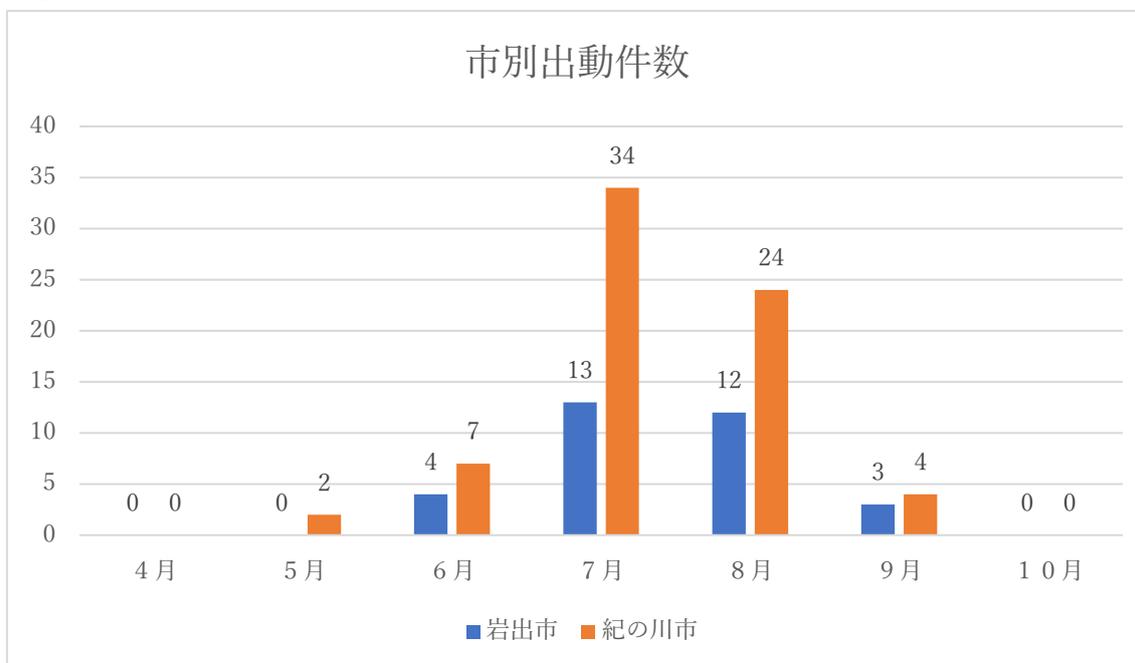
那賀消防組合における、令和5年度熱中症月別出動件数は下表の通りです。令和5年度は統計調査を始めて以来、過去最大の出動件数となっています。令和6年度は熱中症特別警戒アラートの運用が始まる程の猛暑とみられるため、さらなる出動件数の増加が見込まれます。

図表1



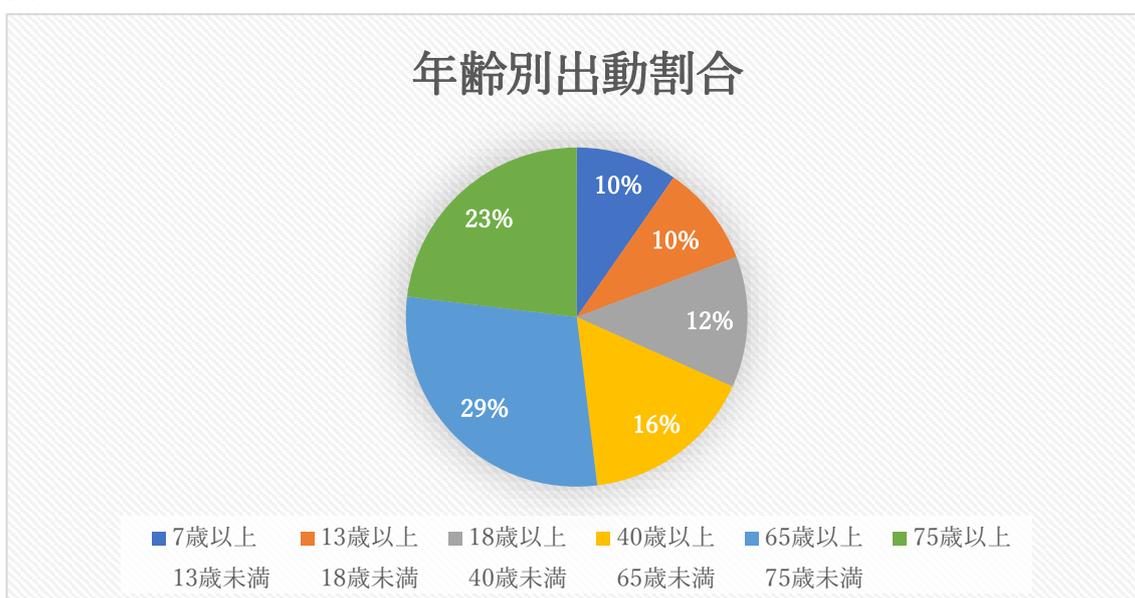
令和5年度の市別の出動件数を見ると、下表のとおりとなっています。

図表2



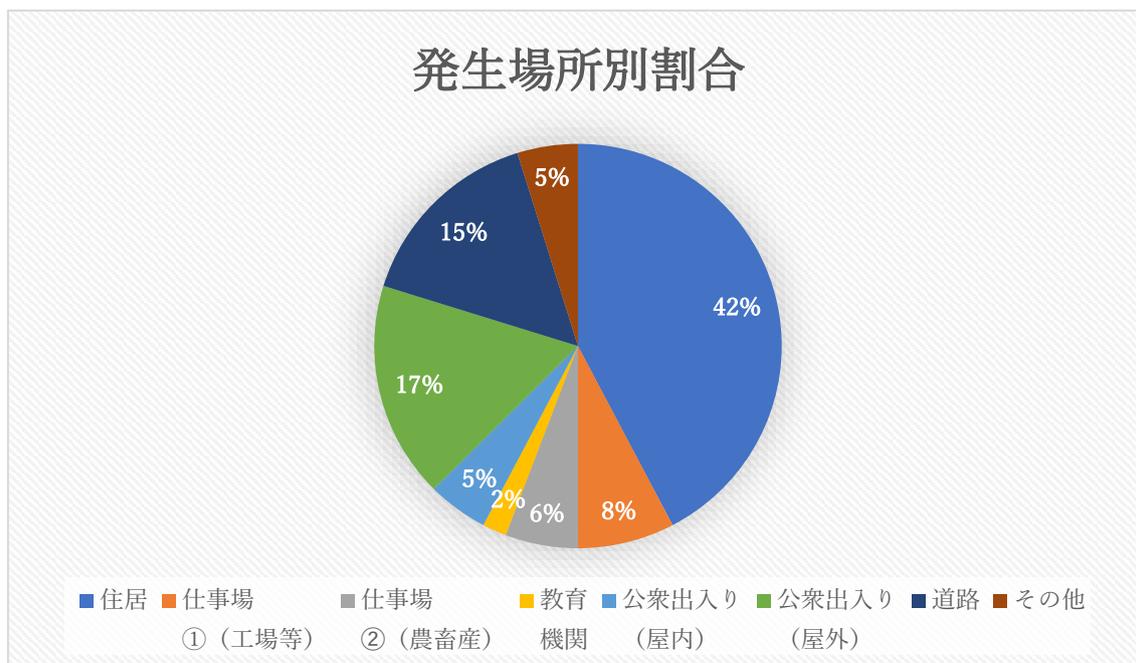
令和5年度年齢別の割合を見ると、下表のとおりとなっています。65歳以上75歳未満の割合が最も多く、29%となっています。また65歳以上の割合になると全体の52%と高い割合を占めています。

図表3



令和5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全体の42%を占めています。次いで、公衆出入り(屋外)が17%を占めています。

図表4



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をお願いします。



熱中症対策！

こまめな水分・塩分の補給！！

- ◇ 屋内でも、屋外でも、のどが渴いていなくても、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？

いいえ

(意識がない、呼びかけに応じない、返事がおかしい等)

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？

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。

はい