

熱中症について知ろう

熱中症ってどんなもの？

熱中症とは、気温や湿度が高い環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることです。体内に熱がこもることによって、体温が上昇したり、たくさん汗をかいたりして、体の中の水分や塩分が失われてしまい、めまいや頭痛などの体調不良を引き起こします。

また、熱中症の発生には、環境や生活・行動、体調・年齢などが大きく関係するため、屋外だけではなく、室内でも発生することがあります。それぞれが自分自身に合った方法で、熱中症に気をつけることが大切です。



◎熱中症になりやすい条件

環境

- ・気温が高い ・湿度が高い
- ・風が弱い（風がない）
- ・日差しが強い ・閉めきった室内 など



生活・行動

- ・激しい運動 ・庭いじり
- ・長時間の屋外作業
- ・散歩 ・慣れない運動 など



体調・年齢など

- ・高齢者や子ども ・持病がある
- ・からだに障害がある ・暑さに慣れていない
- ・体調不良（寝不足、二日酔いなど） など



知っていれば怖くない！ 熱中症にならないために

熱中症は、予防法を知っていれば防ぐことができます。自分がいる場所に適した行動を取り、ちょっとした工夫をして、熱中症にかかりにくい環境を作ることが大切です。また、普段から汗をかく習慣を身につけることで、夏の暑さにも対抗できるようになります。

熱中症リスクの高い高齢者やお子さんなどは、周りの人の注意も必要です。日ごろからそれぞれの生活や行動に応じた対策をし、声をかけ合い、予防をしましょう。



日頃の生活で大事な 共通ポイント

- ◎こまめに水分を補給し、あわせて塩分も補給する（のどの渇きを感じていなくても、水分を補給する）
- ◎通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ◎バランスの取れた食事や、十分な睡眠・休息を取るなど、規則正しい生活を送ることを心がける

屋外

- ・日傘や帽子を着用する
- ・日陰など涼しい場所をできるだけ利用し、こまめに休憩する
- ・気温や湿度の高い日は、日中の外出をできるだけ控える



屋内

- ・昼夜を問わず、エアコンや扇風機を活用し、室温をこまめに確認する
- ・遮光カーテンやすだれを利用し、日射しを遮る工夫をする



暑さに備えた体作りをしましょう！

人間の体が上手に発汗するためには、時間をかけて暑さに慣れることが大切です。暑さに慣れてくると、汗がより早く出るようになり、体温上昇を防ぐのが上手になったり、汗をかく際に無駄な塩分を排出しないようになり、熱けいれんや塩分欠乏などを防ぐことができます。

汗をかきにくい今の季節から運動をする習慣をつけ、夏の暑さに負けない体を作りましょう。



佐倉市八街市酒々井町消防組合

救急救命士に聞きました！



～正しい知識を身につけ、楽しい夏を過ごしましょう～

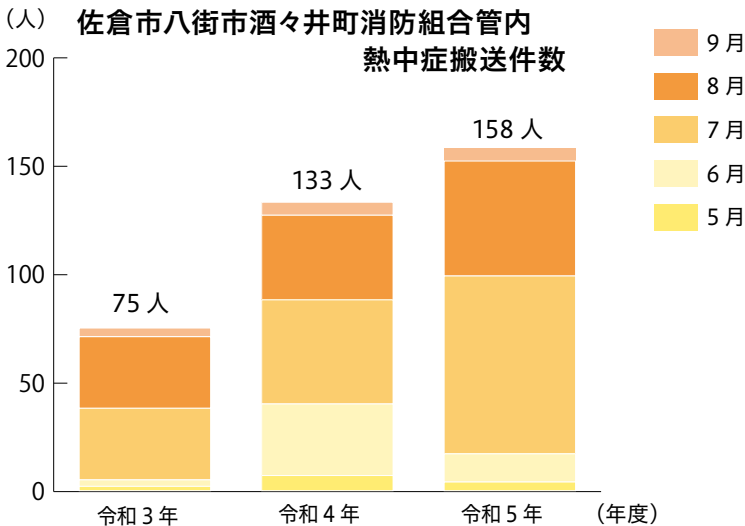
救急救命活動に従事されている救急救命士の高森さんに、熱中症の予防方法やもしもの時の対処法などについてお聞きしました。

— どんな時に熱中症の救急搬送者が多いですか？

気温や湿度が上昇すると、熱中症による救急搬送者数も増加する傾向にあります。特に、梅雨明け前後の暑さには、最も注意が必要です。

昨年、5月1日から10月1日の間の搬送者数は、月ごとでは7月が、週ごとでは、7月24日から30日までの週が、最も多くなりました。

環境省から発表される暑さ指数(WBGT) ※に比例し、暑さ指数が高い日は、救急搬送者も多い傾向となっています。



※暑さ指数、熱中症警戒アラートについては、3 ページ下段「佐倉市が取り組む気候変動対策」を参照

— 発生場所や年齢別ではどのような場所や人が多いですか？

発生場所は、住居（敷地内全ての場所を含む）での発生が約 4 割を占めています。屋外では、運動や散歩中、工場での作業中など、室内ではエアコンの不使用や故障が主な原因となっています。

また、気温だけではなく湿度が高い場所も注意が必要です。湿度が高いと、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすくなります。室内の温度や湿度を適切に管理するためにも、エアコンや扇風機を上手に活用しましょう。

年齢別では、高齢者が約半数を占めています。高齢者は、汗をかきにくく、暑さや喉の渇きにも気づきにくいいため、発症のリスクが高くなります。また、症状に気づいた時には重症化している場合もありますので、医療機関を受診する、救急車を呼ぶなど、症状にあわせて適切に対応しましょう。

— 熱中症かもと思った時に、救急車を呼ぶ判断基準を教えてください

熱中症の症状には、倦怠感、喉の渇き、頭痛などがありますが、「意識がない」「自分で水分がとれない」「症状が改善しない」ときは直ちに医療機関を受診しましょう。また必要があれば 119 番通報をして救急車を呼びましょう。もし、病院に行くか、救急車を呼ぶか迷ったら『救急安心電話相談 # 7119』を活用してください。

— 普段からできる予防対策や注意してほしいことなどを教えてください

熱中症警戒アラート※発令中は、できるだけ外出を控え、暑さを避けるようにしましょう。喉が渇いているかに関係なく、こまめに水分補給をすることも大切です。消防隊員も出動前や活動中に、意識的に水分を補給して、熱中症対策をしています。

熱中症の発症には、環境条件が大きく影響していますが、「こまめな水分補給」や「適切な温度・湿度の管理」など、正しい知識を身につけることで、適切に予防することができます。

これから夏に向けて、熱中症になる人が増えてきます。熱中症について正しい知識を身につけ、しっかりと予防し、楽しい夏を過ごしましょう。



佐倉市八街市酒々井町消防組合 救急救命士 高森さん

「熱中症かも？」と思ったら もしもの時の応急処置

熱中症の症状・重症度分類・対処方法

I 度 (軽症)

- ・めまい、立ちくらみ
- ・手足のしびれ
- ・筋肉痛、こむら返り
- ・意識は、はっきりしている

II 度 (中等症状)

- ・頭痛
- ・吐き気や嘔吐
- ・体のだるさ (倦怠感)
- ・判断力などの低下

III 度 (重症)

- ・意識がない、
受け答えがおかしい
- ・体のけいれん
- ・体が熱い

応急処置をし、
経過を観察する
※症状が改善しない場合
は、医療機関を受診する



すみやかに
医療機関を受診する



救急車を呼ぶ
救急車到着までの間、
できるだけ体を冷やす



まわりの人が熱中症かもと思ったら、エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難し、衣服を緩め、安静に寝かせます。

あわせて、体を濡らして、扇風機やうちわなどで風をあてたり、水や保冷剤などで体を冷やし、水分・塩分を補給しましょう。体を冷やすときは、首の周り・脇の下・太もものつけねなど太い血管の部分の部分を冷やすのがポイントです。

熱中症は、最初の処置が肝心です。もしも、自分自身やまわりの人が熱中症になってしまった時は、落ち着いて状況を確認し、対処しましょう。



熱中症の応急処置は
FIRE (ファイヤー)
で覚えよう！



Fluid 適切な水分補給
Icing 体を冷やす
Rest 休憩
Emergency 119 番通報



今日からできる熱中症対策

～夏本番を迎える前に～



エアコンの試運転

例年、エアコンの購入・設置・修理が夏に入ってから集中し、待ち時間が発生しています。7 月や 8 月など、気温や湿度が高くなり、いざ使おうというときにエアコンが壊れていて、扇風機だけで過ごしていたところ、室内で熱中症になってしまったという事例もあります。

本格的な夏を迎える前に、各家庭でエアコンの試運転を行い、準備をしておきましょう。

市内に給水スポットを設置しています！

市では、熱中症対策や SDG s の推進を目的として、マイボトル用の給水機を市内公共施設などに設置しています。利用は無料ですので、ぜひご利用ください。



☎ 生活環境課 ☎ 484-6716

✳ 佐倉市広報番組『Weekly さくら』(地上デジタル 10ch、デジタル CATV301ch) でも熱中症について特集します。
【内容】「熱中症にご用心！佐倉の給水スポット」

【放送日時】
5 月 6 日(月)～ 12 日(日)
①午前 10 時～
②午後 10 時～ (各 20 分)

☎ 広報課 ☎ 484-6206



連載 持続可能なまち 佐倉市の実現に向けて

佐倉市が
取り組む

気候変動対策

気候変動が進む中、気温上昇の影響として、熱中症の増加が近年社会問題となっています。WMO (世界気象機関) の発表では、2023 年の世界の平均気温が観測史上最高だったとされています。今後は、さらなる気温の上昇や極端な高温のリスク増加が予測されており、暑熱対策が喫緊の課題となっています。

今回は、健康分野への影響と適応策をご紹介します。

☎ 気候変動対策室 ☎ 484-6716

影響 真夏日の増加、熱中症発症者の増加

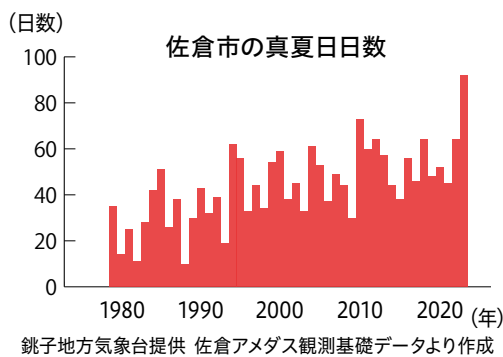
真夏日の増加

最高気温が 30 度以上になる真夏日が増加しています。佐倉市は、令和 5 年 6 月～8 月において、暑さ指数 (WBGT) が熱中症警戒アラートの基準である「33 以上」となった延べ時間数が全国 1 位でした。

※暑さ指数 (WBGT) とは、人間の熱バランスに影響の大きい「気温」「湿度」「放射熱」の 3 つを取り入れた指標

熱中症被害状況

近年、全国的に見ても、熱中症によって救急搬送される人や死亡者数は増加傾向にあり、令和 4 年には死亡者数が 1500 人 近くにのぼっています。



適応 熱中症対策

☑ 令和 6 年度から熱中症特別警戒アラートが始まりました
環境省と気象庁では令和 3 年 4 月から危険な暑さへの「気づき」を呼びかける熱中症警戒アラートの発信を開始しました。
今般、気候変動適応法が改正され、より深刻な健康被害が発生し得る事態に備え、更に一段上の「熱中症特別警戒情報 (熱中症特別警戒アラート)」が新たに創設されました。
環境省公式 LINE アカウント (右記) では、熱中症アラート発令情報を発信していますので、ご確認ください。



日常生活における熱中症予防指針

暑さ指数 (WBGT)	日常生活における注意事項
極端な高温の予測 (35 以上)	熱中症特別警戒アラート発出【新設】
熱中症警戒アラート (33 以上)	熱中症警戒アラート発出
危険 (31 以上)	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28 ～ 31)	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25 ～ 28)	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25 未満)	一般に危険性は少ないが、激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針」をもとに作成

今回のまとめ

気候変動による気温上昇は、熱中症の増加を招きます。そして、熱中症は、身近でありながら、生命に関わる危険なもので、さまざまな環境条件によって発症します。暑さ指数 (WBGT) の確認や、こまめな休息・水分補給などをおこない、体が暑さに慣れていない 5 月の熱中症に注意しましょう。