



熱中症に注意しましょう！

今年の夏も全国的に高い気温が予想されています。熱中症により毎年多くの方が救急搬送され、湖北地域消防本部でも昨年143人の方が救急搬送されています。

熱中症を知ってしっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう！

熱中症とは

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどい時には、けいれんや意識の異常など、様々な障害を起こす症状です。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので注意が必要です。

熱中症を防ぐためには

- ・エアコン・扇風機を適切に使いましょう
- ・のどが渇いてなくても、こまめに水分補給しましょう
- ・外出する際は、帽子や日傘を上手に使って涼しい服装をしましょう
- ・熱中症の危険が高くなると、「熱中症警戒アラート」が発表されます。情報を活用し発表時は特に注意しましょう。



特に注意したい方々

- ・子どもは体温の調節能力が十分に発達していないので、気を配る必要があります
- ・熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調整機能も低下しているので注意が必要です
- ・障害のある方も、自ら症状を訴えられない場合があるため、特に配慮しましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら

- ・エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる
- ・衣服をゆるめ、からだを冷やす（特に首の周り、脇の下、足の付け根など）
- ・水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する

自力で水が飲めない、意識がない場合は、ためらわず救急車を呼びましょう！



暑さ指数（WBGT：湿球黒球温度）

人間の熱バランスに影響の大きい気温、湿度、輻射熱の3つを取り入れた温度の指標です。暑さ指数（WBGT）が28を超える時は熱中症にかかりやすくなるため注意が必要です。

[暑さ指数（WBGT）の目安]

31 以上：危険

28 以上 31 未満：嚴重警戒

25 以上 28 未満：警戒

25 未満：注意



熱中症警戒アラート

熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。

熱中症特別警戒アラート

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場合に発表されます。

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。

熱中症は命に関わる危険な状態です。大切な命を守るために熱中症

予防をお願いします。



参考

○熱中症予防情報サイト（環境省）

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

○救急搬送状況、熱中症予防啓発コンテンツ（消防庁）

<https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/post3.html#heatstroke04>

○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/

○熱中症に関連する気象情報（気象庁）

<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>