

# 1 環境

- 気温や湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった
- 閉め切った室内
- エアコンのない部屋



# 2 からだ

## 熱中症の3大要因

- 高齢者や乳幼児
- 肥満の人
- 低栄養状態の人
- 糖尿病などの持病を持つ人
- 下痢やインフルエンザでの脱水状態
- 二日酔いや寝不足などの体調不良



# 3 行動

- 長時間の屋外作業
- 水分補給ができない状態
- 激しい筋肉運動や慣れない運動



# 熱中症になる可能性 大

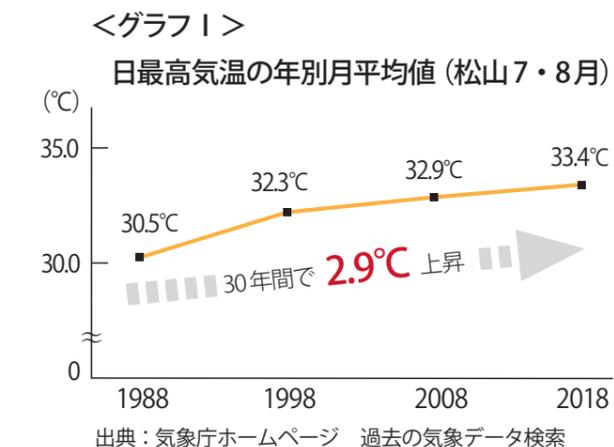
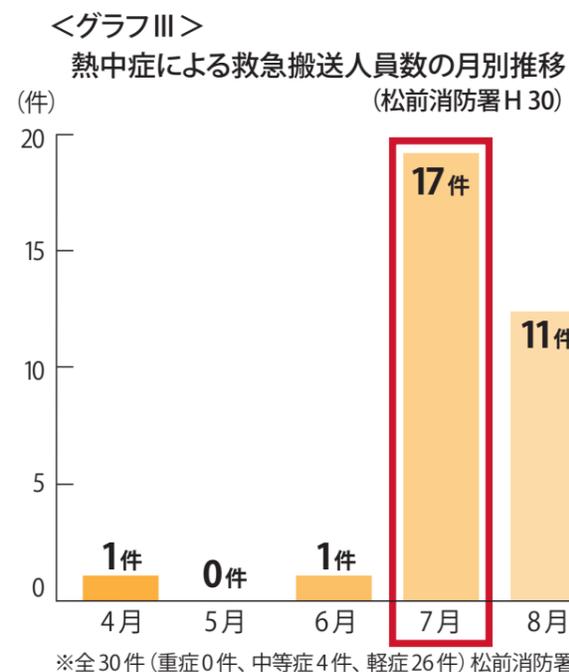
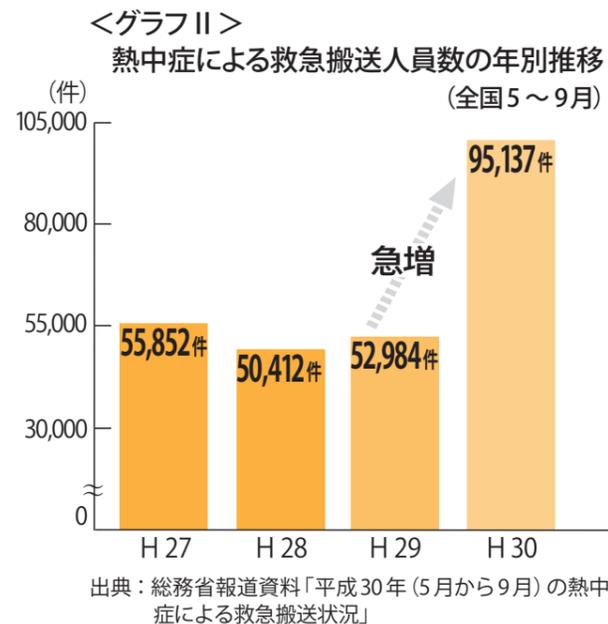
熱中症を引き起こす要因として、「環境」「からだ」「行動」の3つが考えられます。平常時、私たちの体は体温が上がっても汗をかくなどして熱を外へ逃がす仕組みになっていますが、これら3つの要因により体温調節機能が上手く働かなくなり、熱中症を引き起こす可能性があります。では周りの人が熱中症になっってしまったら、どんな対処をすればいいのでしょうか。次のページで一緒に確認しましょう。

### 熱中症を引き起こす要因は3つ

そもそも熱中症とは、気温や湿度が高い中での作業や運動により体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなった状態のこと。体温上昇、目まい、体のだるさ、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、さまざまな体の不調を引き起こします。

### 熱中症とは

見ても分かるように、7月は6月に比べて救急搬送される人の数が急増します(グラフⅢ)。これからの季節は特に警戒が必要です。



暑い夏の季節になりました。楽しいことがたくさんある反面命に関わる危険が潜んでいます。夏を目的に楽しめる熱中症対策について一緒に考えていきましょう。

# そのサイン、見逃すな





松前消防署  
消防司令 指導救命士  
原田 信幸 さん

熱中症は、初期症状を理解して早めの手当てを行うことが重要です。手当てが遅れると命に関わることも少なくありません。

熱中症になっていることに気が付かず放置してしまう人が多いので、目

まいや頭痛がする場合には熱中症も疑って対処してください。

また予防をすることも大切です。熱中症で搬送された人にありがちなのは、「睡眠不足だった」「朝食を食べていない」というもの。極端な暑さを避け、水分や塩分を小まめにとることはもちろん、基本的な生活習慣をしっかり整えるようにしましょう。

# 熱中症の 応急処置フローチャート

もし周りの人が熱中症になったらー。熱中症は初期段階で適切な処置をすることが重要です。次のフローチャートに従って落ち着いて対処しましょう。



●熱中症を疑う症状の例(重症度別)

区分	症状	重症度
I度	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶目まい・失神 「立ちくらみ」のこと。「熱失神」と呼ぶこともある。</li> <li>▶筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のこと。「熱けいれん」と呼ぶこともある。</li> <li>▶大量の発汗</li> </ul>	軽
II度	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶頭痛・吐気・嘔吐・倦怠感 体がぐったりする。力が入らないなど。従来「熱疲労」といわれていた状態のこと。</li> </ul>	
III度	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶意識障がい・けいれん・手足の運動障がいなど 呼びかけや刺激への反応がおかしい。ガクガクと引きつりがある。真っすぐ歩けないなど。</li> <li>▶高体温 体に触ると熱いという感触がある。従来「熱射病」といわれていたものが相当。</li> </ul>	重

## 町内全小中学校に エアコンを設置しました



子どもたちの安全で快適な学習環境を整えるため、町内全ての小中学校にエアコンを設置しました。7月から運用を開始します。

まさきの ecology 生活

## エアコンによる消費が約半分 夏の節電に取り組もう

夏の日中の消費電力は、エアコンによるものが約半分以上を占めています。冷房時の室温は28℃が目安です。扇風機を併用する、すだれを活用するなどして無理のない範囲で節電を心掛けましょう。

暑い日はみんなで一つの場所に集まる「クールシェア」もおすすめです。

これから夏本番を迎えます。普段と同じ作業をしても、気付かないうちに水分・塩分不足になっていくかもしれません。体からのサインを見逃さないよう自分だけでなく周りの人の体調にも注意して、少しでもおかしいと感じたら休憩をするなど、みんなで熱中症予防を心掛けたいですね。特集そのサイン、見逃すな終わり

### 安全に楽しく夏を過ごす

これから夏本番を迎えます。普段と同じ作業をしても、気付かないうちに水分・塩分不足になっていくかもしれません。体からのサインを見逃さないよう自分だけでなく周りの人の体調にも注意して、少しでもおかしいと感じたら休憩をするなど、みんなで熱中症予防を心掛けたいですね。特集そのサイン、見逃すな終わり

## 屋内編

我慢しないでエアコンを使う

小まめに水分補給をする

温度計と湿度計を置く

26℃を越えるとエアコンの除湿をかける

冷え過ぎないように、エアコンと扇風機を併用する

寝るときに  
保冷剤を  
首に当てる



林誠子さん  
=宗意原=

ものすごく暑い日は扇風機と併用してエアコンをつけますが、夜は冷え過ぎるのでつけません。

首に保冷剤を当て、枕元に小さな扇風機を回して寝るととても涼しくて気持ちがいいですよ。

### 熱中症予防への意識

町民の皆さんにインタビューしてみると、直射日光を避けるための帽子や日傘、小まめな水分・塩分補給などは普段から心掛けている人が多いことが分かりました。特に、熱中症になりやすいといわれる乳幼児を持つ保護者や高齢者は、必ず水筒を持ち歩くなど熱中症予防を強く意識しているようです。

一方で、対策は特にしていないという声も。熱中症に関する知識を持たず、「このくらい大丈夫」と暑さを我慢していると命を落としかねません。自分の体を過信せず、上手に暑さと付き合っていくようにしましょう。

## 屋外編

小まめに水分補給をする

オレンジやイチゴなど果物で水分補給

水筒を持ち歩く

首元を冷やす

冷え過ぎないように水筒の氷の量に気を付ける

家の芝生に水をまく

外出を控える

帽子や日傘で直射日光を避ける

朝ごはんをしっかり食べる

早寝早起きをする



守屋浩さん  
=塩屋=

ロードバイクに乗るときは、備え付けのボトルホルダーに必ず水分を入れ、喉が渇く前に意識して水分を取るようになっています。

外回りの営業をしていますが、運動するとき以外は意識していないので普段の水分補給は少なめかもしれません。

(左から)  
田中麻由さん=神崎=  
山口詩織さん=神崎=  
和花ちゃん



外出するときは必ず水筒を持っていきます。子どもは水分を取りたがらないので、少しでもいいから小まめに飲ませるように心掛けています。

あまりにも暑い日は外で遊ばせないようにしたり、首元を冷やすようにしたりして対策をしています。

## 乳幼児と高齢者は特に注意を



健康課地域包括支援センター係長  
向井 美弥 保健師

乳幼児は体温調節機能が未発達で熱中症になりやすく、屋外では大人よりも体感温度が3℃高くなります。外出時は照り返しの影響を強く受けることを意識し、水分を小まめに飲ませる、涼しい場所で休むなどの配慮が必要です。

また、決して車中に置き去りにすることのないよう気を付けましょう。

高齢者は、暑さや喉の渇きに対する感覚が鈍く汗をかきにくいいため、熱中症になりやすいです。熱中症発症者の約4割は高齢者で、その半数以上が自宅で発症しています。屋内だからと安心せず、喉が渇く前の小まめな水分補給を忘れずに暑い夏を乗り切りましょう。

## 我が家の熱中症対策

皆さんは、普段どんな熱中症対策をしていますか。特に何もしていないという人もいるかもしれませんが、まちで聞いた皆さんの声を参考に、今日からできる熱中症対策を考えてみましょう。