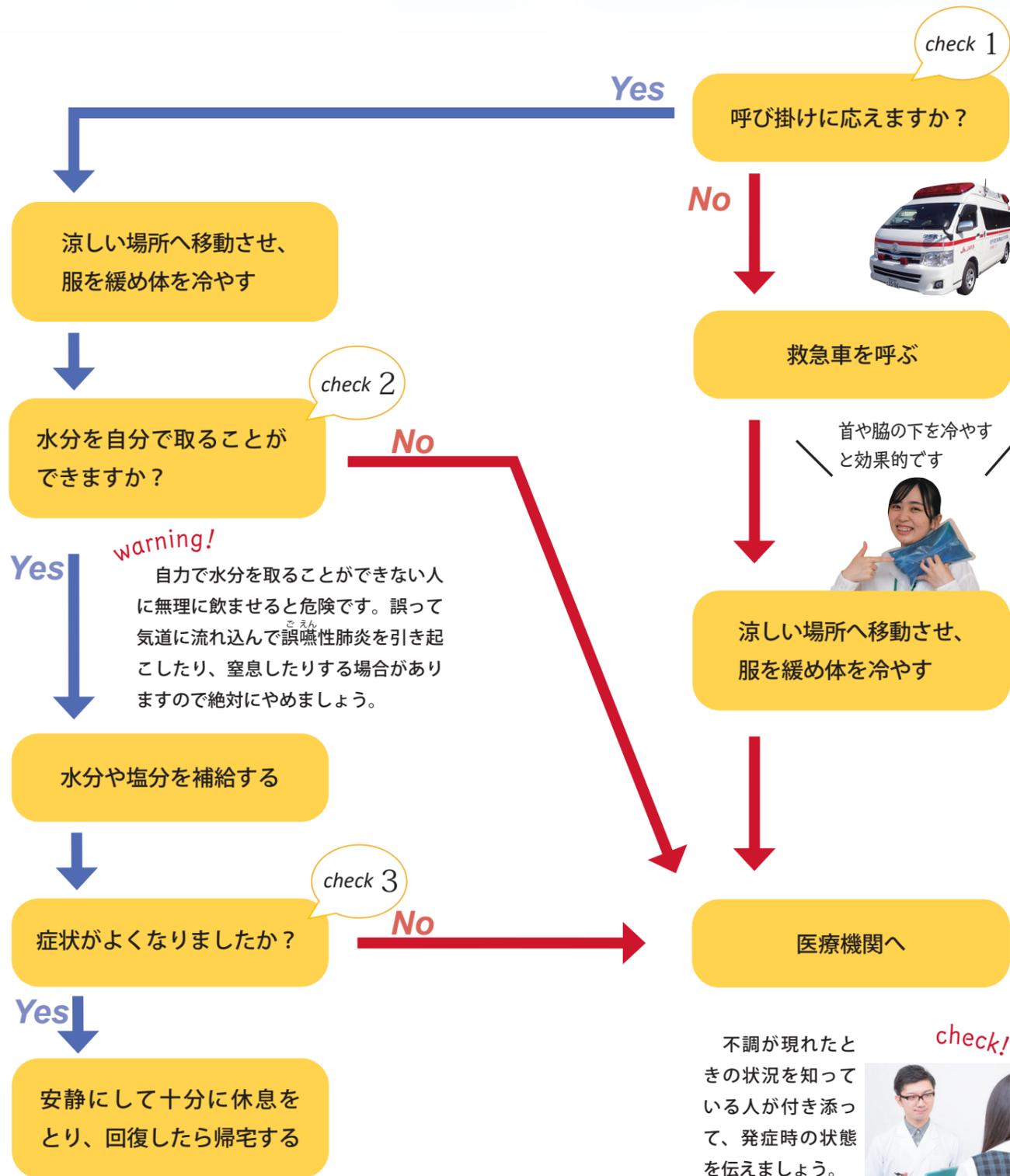


# 熱中症の応急処置 フローチャート

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。

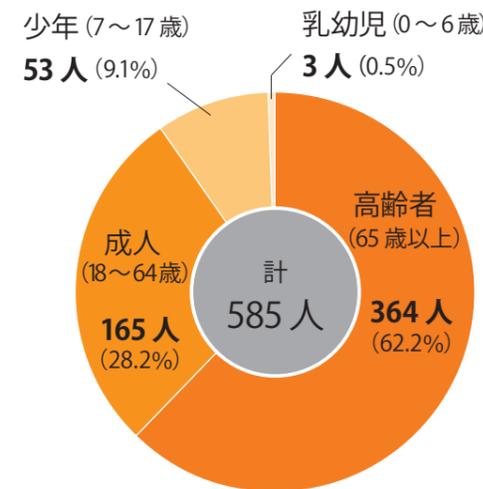


# 特集 STOP!! 熱中症

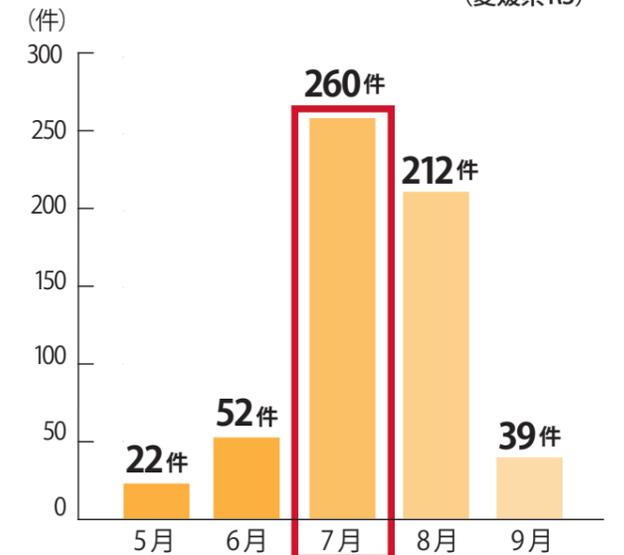
暑い夏がやってきました。今年の夏は、旅行や夏祭りなど、楽しい計画を立てている人が多いのではないのでしょうか。その計画を楽しむためにも気を付けなければならないのが、熱中症。  
どうすれば熱中症を予防できるのか、一緒に考えていきましょう。



熱中症による救急搬送人員数の年齢別割合 (愛媛県R3)



熱中症による救急搬送人員数の月別推移 (愛媛県R3)



出典：総務省消防庁ホームページ「熱中症による救急搬送人員に関するデータ」

救急搬送人員数を年齢別に見ると、高齢者が最も多くなっています。高齢者は、体温調節機能が低下しており、喉の渇きや暑さを感じにくく、自覚がないまま熱中症になる危険が。乳幼児は救急搬送の割合は低いものの、地面の照り返しにより高い温度にさらされやすく、体温調節機能が未熟なため、熱中症になりやすいので特に注意が必要です。

## 高齢者と乳幼児は要注意

熱中症とは、気温や湿度が高い中で、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り、体内に熱がこもった状態のこと。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、死に至るケースもあります。昨年の熱中症による救急搬送人員数を見ると、7月は救急搬送される人の数が最も多くなっているため、これからの季節は特に警戒しましょう。

# 熱中症予防のポイント

熱中症は、正しい知識と予防法で防ぐことができます。自分や周りの人の体調変化に気を配り、次のことに注意して熱中症を予防しましょう。



## Point 1 暑さを避ける

### 屋内では

- 室温・湿度を小まめに確認
- 扇風機やエアコンで温度を調節
- 遮光カーテンやすだれを利用

### 屋外では

- 小まめに休憩する
- 日差しが強い日は外出を控える
- 帽子を着用 日傘を使用

### 体の蓄熱を避ける

- 通気性の良い、吸湿性・速乾性のある服を着用
- 保冷剤、氷や冷たいタオルなどで体を冷やす

### 屋内にも潜む危険

熱中症は、日差しの強い屋外で発生するイメージがありますが、屋内でも発生する可能性があります。室温や湿度の上昇によるものはもちろん、屋外での活動のあと、適切に体を冷やすことができず発生することも。屋内では、日差しを浴びたり汗をかいたりすることが少ないので、のどの渴きを感じにくいことがあります。のどが渴いていなくても小まめに水分補給をして、気温や湿度が高い日には無理をせず、適度に扇風機やエアコンを使用しましょう。



松前消防署 救急救命士 二宮 誠一郎さん

松前消防署管内での今年の熱中症による救急搬送者数は6月～9月で計15人。7月と8月は特に多くなります。熱中症を予防するポイントは、暑さに慣れること(暑熱順化)です。個人の体調やその日の気温などに合わせて、無理のない範囲で運動をしたり、シャワーだけでなく湯船にお湯をためて入浴したりして、汗をかきましょう。運動や入浴時も水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意してください。

## Point 2 小まめに水分補給する

- のどが渴いていなくても水分補給を
- 1時間ごとにコップ1杯
- 1日当たり1.2リットルを目安に
- 塩分補給も忘れずに



バランスの良い食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくることも熱中症予防のポイントです!

### Interview

和田由美子さん = 恵久美 =



外出時は、保冷剤を首に当てて体を冷やすことも。レモン水を水筒で持ち歩いて、小まめに飲むようにしています。さっぱりしているのでおすすめです。たんぱく質の多い食事を心掛けたり、運動を毎日1時間したり、日頃の体調管理にも気を配っています。

### 熱中症とマスク

新型コロナウイルス感染症対策として、マスクの着用はとて重要ですが、しかし、マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気付かないうちに脱水になったりと体温調節がしづらくなります。マスクを着ける場合は、激しい運動は避け、適宜外すなど十分注意しましょう。

### 熱中症を予防して楽しい夏を

市民の皆さんにインタビューしてみると、体を冷やしたり、水分を補給したりする方法など、さまざまな工夫をしていることがわかりました。

### Interview

佐道祐貴さん=筒井= 愛理ちゃん 叔子さん

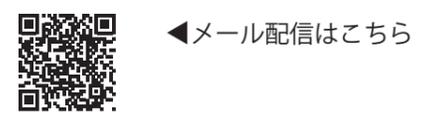


食事は、旬の野菜を取り入れるよう心掛けています。赤ちゃんも大人も汗腺の数が同じと知ってから、子どもの服は風が通るようにゆったりサイズの服に。3人で外出できるようになって初めての夏なので、冷やしても硬くならない保冷剤を購入するなど準備をしています。

誰もが発症する可能性のある熱中症。仕事や家事をしているとき、遊んでいるときなど集中しているとき、気付かないうちに熱中症になっていくこともあります。自分だけでなく、周りの人のことも気に掛けて熱中症を予防し、みんなが楽しい夏を過ごしましょう。

## 熱中症予防のための情報発信 熱中症警戒アラート

熱中症の危険性が極めて高い気象条件が予測された場合は、町の防災行政無線で情報をお知らせします。発表されたときは、いつも以上に熱中症に気を付け、外出を控えたり、屋外での運動を中止したりするなど、積極的な熱中症予防行動が必要です。下のQRコードから登録するとスマートフォンや携帯電話で放送内容が受信できますので、ぜひ登録を。



メール配信はこちら

アプリはこちら

