

# 熱中症にご注意ください

ウイルス  
感染対策は  
忘れずに!

熱中症を防ぐために  
人と十分な距離をとれるときは  
マスクをはずしましょう



屋外で  
人と2m以上  
(十分な距離)  
離れている時

〔マスク着用時は〕



激しい運動は避けましょう



のどが渇いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は  
特に注意しましょう

環境省「熱中症予防×コロナ感染予防で「新しい生活様式」を健康に!」から引用

昨年、熱中症が原因で救急車で搬送された件数は61件

昨年、西入間広域消防組合管内で熱中症が原因で搬送された件数は61件。

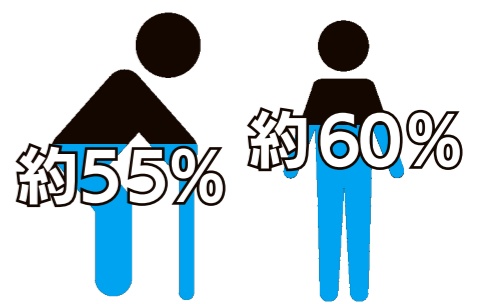
熱中症は蒸し暑さにさらされることで脱水症状になったり、高体温になったりして、全身に様々な異常を生じることがあります。熱などで脳や内臓に障がいが出てきて、死に至ることもあります。

高齢者が6割を超える

熱中症が原因で搬送された61件の内、39件が高齢者（65歳以上の方）でした。

高齢者は若い方と比べ、体の水分量が少なく熱中症にかかりやすい体になっています。

特に、夏バテで食事をとる量が減ってくると体の塩分濃度が減り、熱中症にかかるリスクが上がります。食欲がなくても食事をとるように心がけましょう。



▲65歳以上の水分量 ▲若い方の水分量  
この5%の差が大きい

熱中症を未然に防ぐには

- ① こまめな水分・塩分補給が大切です。1日1.2ℓを目安に水分補給しましょう。また、塩分補給も忘れず行いましょう。
- ② 室内で過ごすときは、エアコンなどの空調設備を使用して、快適な環境を保つようにしましょう。
- ③ マスクの着用時には、皮膚から熱が逃げにくく、熱中症のリスクが高まりますので、特に注意が必要になります。熱中症は気温だけでなく湿度も関係しており、暑さ指数(WBGT)と呼ばれるものが指標となっています。

熱中症警戒アラートが発令されるようになりました

気象庁は2011年から高温注意情報を発表していましたが、発表基準が気温のみであり湿度が加味されていませんでした。

発表基準と熱中症が原因の救急搬送者数に相関がみられないことや、頻繁に発表されることにより情報が重視されなくなっていること等が理由で新たな情報

の発表が決定しました。それが「熱中症警戒アラート」です。これはWBGT(暑さ指数)を基準とする新たな情報で、WBGTが危険な値になると予想された場合に発表されます。

左に記載してあるQRコードを読み込みLINEにて友達追加を行うとアラートの通知設定が行えます。



▲環境省公式アカウント

WBGT(暑さ指数)とは?

WBGT(暑さ指数)は、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標です。人体と外気の熱のやり取り(熱収支)に着目し、①湿度、②輻射熱、③気温の3つを取り入れた指標です。

西入間広域消防組合 越生分署救急救命士の方にお話を伺いました



▲越生分署の大串消防士長

搬送される方の多くは、「お茶は飲んでいた。」と言っています。スポーツドリンクを飲むようにしたり、梅干しを食べるようにして塩分を補給しましょう。みなさん、熱中症と聞くと屋外を想像されがちですが屋内が多いです。電気代を気にしてエアコンをつけない方がいますが、もったいないでは命が危ないの

熱中症の方を見つけたら?

- ① 涼しいところで体を横にし、衣服をゆるめます。
- ② 水分・塩分を補給させます。
- ③ 首や脇の下など、血管が集中しているところを冷やします。

また、気化熱を利用するのが効果的で、体の表面や衣類を濡らし、うちわや扇風機で風を当てると良いです。

熱中症の方が汗をかかなくなっていたり、けいれんを起していたら迷わず救急車を呼んでください。



大串消防士から現場で思ったことを聞かせてください



室内で熱中症になる方の多くは、少しずつ温度が上昇していることに気づいていません。熱中症は温度を下げることで湿度を下げることで、風を起すことで防げます。室内であれば、エアコンを使えば解消できることなので、暑い日は無理をせず使いましょ。屋外では熱中症になる可能性を考え、水分・塩分をしっかりとりましょ。今年も全国的に暑い夏になりそうです。熱中症に気を付けて乗り切りましょ!