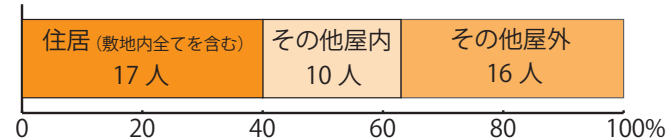
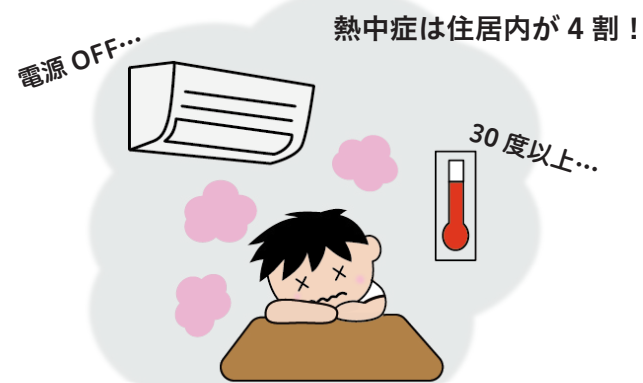
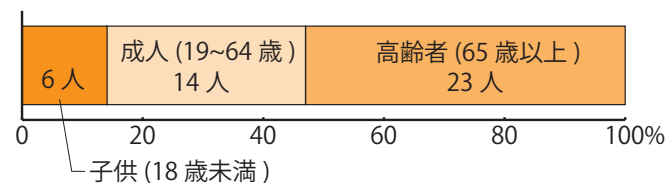


どこでも、誰でも注意が必要！

■熱中症発生場所別救急搬送者数（疑い含む）
（田辺市消防本部管内 令和3年）



■熱中症年代別救急搬送者数（疑い含む）
（田辺市消防本部管内 令和3年）



熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節がうまくできなくなり、体内に熱がこもることによって発症します。そのため、暑い中での運動や長時間労働が原因となるだけではなく、散歩中や自宅にいる時など、日常生活の中でも熱中症は発症しています。

例年、田辺市消防本部管内でも、屋内・屋外に関係なく熱中症になる人が出ており、昨年は住居（敷地内全てを含む）で最も多く発症しました。また、救急搬送者のうち、高齢者が半数以上を占めています。成人・子供も発症しており、年齢に関係なく熱中症は発症しています。

加えて、熱中症は命に関わる危険な病気です。令和2年には、全国で1528人が熱中症が原因で命を落としています。熱中症は、「どうせ大したことない」「外で激しく動くときだけ注意すればいい」「まだ若いから平気」と考えていいものではなく、どこでも、誰でも注意が必要です。



特集

熱中症予防で暑い夏も元気に過ごそう！



熱中症で救急搬送された方々の声

家での生活をしていると、汗をかき、顔が真っ赤になっていました。

70代男性

夕方にお墓参りに行ったのですが、意識を失っていました。

70代女性

朝、洗濯物を干しているとき、めまいと吐き気が起こりました、動けなくなりました。

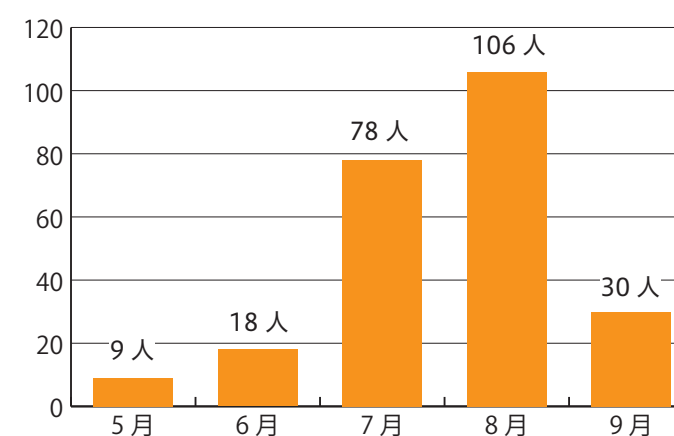
60代女性

夕方、畑で農作業中に、だるさや手足のしびれが起きました。

40代男性

いつもどおり、これくらい大丈夫だと思っても、いつの間にか熱中症になり、救急搬送されたという例がたくさんあります。日頃から自分や大切な人を守るために、熱中症予防を心掛けましょう。

■熱中症月別救急搬送者数（疑い含む）
（田辺市消防本部管内 平成30年～令和3年の合計値）



今年も暑い夏がやってきますね。暑くなるこれからの時期に気を付けてほしいのが熱中症です。例年7月頃から熱中症による救急搬送が増加する傾向にあります。近年では、地球温暖化の影響もあり、30度を超える真夏日や35度を超える猛暑日も珍しくありません。熱中症は身近に潜む怖い病気です。

夏を元気に過ごすために、今から暑さに備えましょう！

田辺市消防本部
0739(22)0119

誰でも熱中症になる危険性がありますが、日々の生活の工夫や心掛けで熱中症を予防することができます。

日頃からの体調管理

バランスの良い食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体を作りましょう。

食欲が低下している場合は、調理を工夫し、肉・魚・野菜などをバランスよく食べましょう。



通気性や吸水性の良い寝具を使ったり、エアコンや扇風機を適度に使って、寝ている間の熱中症を防ぎ、日々ぐっすり寝ることで、翌日の熱中症を予防しましょう。



定期的に体温測定と健康チェックをし、体調が悪いときは、無理をせず自宅で療養しましょう。

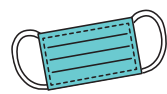
暑さに負けない体作り

暑さに備え、暑くなり始める頃から、無理のない範囲で、適度に運動すること（「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で、毎日30分程度）が大切です。続けていると、体は次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります。

マスク熱中症に注意

マスクを着けると熱がこもったり、のどの渇きを感じにくくなります。熱中症予防をしながら、感染対策との両立を図りましょう。

マスク着用時は激しい運動を避け、屋外で十分な距離（少なくとも2m）が確保できる場合は、マスクを外すようにしましょう。

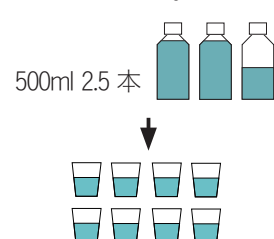


こまめに水分補給

汗をかき、体温調節をするためにも、体の水分量の維持は欠かせません。自覚症状がないまま脱水症状になる場合もありますので、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。一度に多くとっても余分な量は尿として排出されてしまいます。

また、大量に汗をかけたときは、塩分補給も忘れずに行いましょう。※緑茶やコーヒーなどのカフェインを含む飲料や、アルコールを含む飲料は、利尿作用があるため水分補給には適していません。

※水分補給は、1日あたり1.2ℓを目安に8回程度でとりましょう。



室内を涼しくしよう

室温が28度を超えないように、エアコンや扇風機などを上手に使いましょう。

過度の節電や「この程度の暑さなら大丈夫」と我慢してはいけません。また、暑さを感じていなくても、温度計を活用し、室温を確認しましょう。

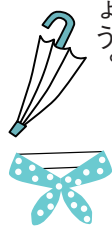
直射日光を避けるため、すだれや遮光カーテン、ゴーヤなどの緑のカーテンなどを利用しましょう。



服装の工夫

服装は、綿や麻の通気性の良いものや、ゆったりとしたもの、下着は吸水性や速乾性に優れた素材のものを選びましょう。涼しい衣服を着ることで、体から出る熱と汗を逃がすことができます。

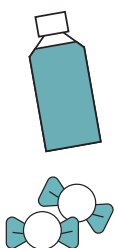
また、直射日光を避けるために、日傘・帽子・冷却グッズなどを活用しましょう。



こまめに休憩

無理をせずこまめに休憩しましょう。

出かけるときは水筒などでもいつも飲み物を持ち歩き、日陰などの涼しい場所です水分・塩分補給を行い、体力を回復させましょう。



情報の活用

環境省では特に暑くなると予想された日に、熱中症警戒アラートを発表し、メールやLINEで情報を発信しています。まずは受信設定を行い、熱中症予防に生かしましょう。

熱中症警戒アラート発表時は、熱中症予防行動の徹底を！
・不要不急の外出を控えましょう。
・屋外や空調のない屋内での運動は、原則中止や延期にしましょう。

・熱中症に気を付けるように声を掛け合いましょう。



▲受信設定はこちら

積極的な声掛け

熱中症は、特に子供や高齢者になりやすいといわれています。

◇子供

汗のはたらきが大人に比べて発達していないため、体温調節がうまく行えず体温が上昇してしまうことで、熱中症になりやすくなっています。周囲の人が、顔色や汗のかきかたを注意して見ることで防ぐことができます。



◇高齢者

加齢とともに体の水分量が減ったり、温度に対する感覚が弱くなって「暑い」と感じにくくなったり、のどの渇きが感じにくくなることで、熱中症になりやすくなります。



自分自身で予防することはもちろんのこと、周囲の方が積極的に声を掛けるなど、みんなで見守り合いながら、夏を元気に過ごしましょう。



田辺高等学校
女子ソフトテニス部
野間先生、木下さん



いつもみんなで
見守り合っています

熱中症予防として、水分補給を随時行うように声掛けをするとともに、大体10分毎に水分補給の時間を設けています。

また、体調が悪いメンバーの早期発見のため、マネージャーを中心にメンバー同士で声を掛け合うようにしています。

夏の練習では、常に氷のうを準備しており、体調が悪くなった際にはすぐに体を冷やし、ベンチで休めるようにしています。



対 応

こんな症状が出たときはすぐに対応を!!



熱中症を疑う症状が出たときは、そのときの状態に応じて早めの対応を心掛けてください。

熱中症を疑う症状

症状 重症度

・めまい
・立ちくらみ
・こむら返り
・手足のしびれ

I度 軽い

症状は軽いですが、注意が必要です。

・頭痛
・吐き気・嘔吐
・体がだるい

II度 やや重い

・意識障害（受け答えがおかしい）
・けいれん
・運動障害（普段通りに歩けないなど）

III度 重い

とても危険な状態です。この場合はすぐに救急車を呼んでください。

意識障害がないか

◆意識障害の判断
・応答が鈍い
・言動がおかしい
・意識がない等

あり（疑いも含む）
救急車を呼ぶ
119 番通報！

すぐに救急車を呼び、同時に応急手当をしましょう！



熱中症の応急手当

- ① 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる。
- ② エアコンを付けて、扇風機やうちわなどで風を当て、体を冷やす。

落ち着いて、できることから行いましょう！



涼しい場所へ避難

涼しい場所に運び、衣服を緩めて寝かせる

水分摂取ができるか

できる

症状が改善しているか

症状改善

経過観察

改善しない

できない

水分と塩分を補給！

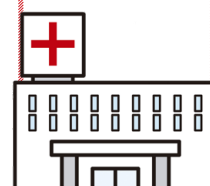
病院へ！

体を冷やしながら、一刻も早く病院で受診しましょう！

【効果的な冷却方法】

救急車到着までの間、積極的に体を冷やしましょう。

- ・保冷剤等で首の周り、脇の下、太ももの付け根などにある太い血管の部分の部分を冷やす。
- ・ぬれタオルを体に当て、扇風機等で冷やす。



救命講習会の開催

消防本部は、毎年市内の学校や事業所などを対象に定期的に救命講習会を開催しており、夏は熱中症予防の指導も行っています。受講を希望する団体等がありましたら消防本部へご連絡ください。



また、紀州田辺うめ振興協議会は、講習会の際に熱中症対策や夏バテ予防に活用してもらうため特産の梅干しを参加者に配っています。梅干しを食べれば、塩分補給ができるほか、クエン酸による疲労回復効果も見込めます。



消防職員に聞く

熱中症は予防が大切

熱中症を引き起こす要因には、気温や湿度などの「環境」、暑さに慣れていないことや持病などの「体」、激しい運動や長時間の屋外作業などの「行動」の3つがあります。これらの条件の下では、体から熱が放出されにくくなることから熱中症が発症する可能性が高まります。

めまいや立ちくらみ、こむら返りなどの症状が出たら、熱中症のサインです。熱中症は急速に症状が進行し、重症化するので早めの対応が重要です。万が一のときは、ためらわず救急車を呼んでください。判断に困ったときは、#7119へ連絡してください。

これから暑さが徐々に厳しくなってきました。熱中症は夏の暑さが大きな要因で、夏に発症する人が大半です。暑さを乗り越えるため一人ひとりが熱中症予防を徹底して過ごしましょう。



消防本部 大塔分署
中西 悟史

判断に困ったら

#7119

「すぐに病院に行った方がよいのか」「救急車を呼ぶべきか」など、悩んだときは田辺市救急安心センター（☎#7119）へ電話してください。医師や看護師等の専門家が救急相談に応じます。

※つながらない場合は、消防本部（☎0739-220119）へ

#7119に寄せられた相談は、相談員等が症状などを聞き取り、「緊急性のある症状か」「すぐに病院を受診する必要があるか」等を判断します。



全国版救急受診アプリ「Q助」

急な病気やけがをしたとき、緊急度を素早く判断し、救急車を呼ぶ目安とするものです。該当する症状を画面上で選択していくことにより、緊急度に応じた必要な対応が表示され、その後、119番通報又は医療機関の検索、受診手段の検索ができます。



▲アプリの取得はこちら