

# なめたらあかんよ！ 熱中症

読者の皆さんも、しっかり暑さ対策と水分補給をしてくださいね！



夏が近づくたびに耳にするのが「熱中症」。熱中症は、正しい知識があれば予防することができます。熱中症を知り、夏本番を迎える前から早めの熱中症対策に取り組みましょう。

## 亀山市でも年間28人(平成29年)が熱中症(疑いを含む)で救急搬送されています！

熱中症は、急に気温が上昇する6月から湿度の高い梅雨時の7月、そして炎天下の8月や残暑の9月によく発症します。

亀山市では、毎年30人前後が熱中症(疑いを含む)により、病院へ救急搬送されています。全国では熱中症による死者も出ており、決して甘くみてはいけない病気です。

●熱中症(疑いを含む)による救急搬送人数(平成29年 亀山市)

5月	6月	7月	8月	9月	合計
2人	3人	14人	7人	2人	28人

熱中症の発症状況としては、

- ・日中に畑仕事をしていて
- ・屋内で家事などをしていて
- ・工場内で仕事をしていて
- ・就寝中に気分が悪くなって
- ・体育館でスポーツをしていて

などがあげられ、いつでもどこでもなだれでも、条件次第で熱中症になる危険性があります。

しかし、熱中症は防ぐこともできます。きちんと熱中症対策をして、楽しい夏を過ごしましょう。



朝熊 泰文 救急救命士  
(亀山消防署)

## 熱中症とは？

人間の体は、血管を広げて外気に体内の熱を放射したり、汗をかいて蒸発させたりして体温の急激な上昇を防いでいます。しかし、気温が高いと体内の熱は放散されず、湿度が高いと汗は蒸発しません。

熱中症は、周りの温度に体が対応することができず、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かないなどが原因で起こります。



出典：政府広報オンライン

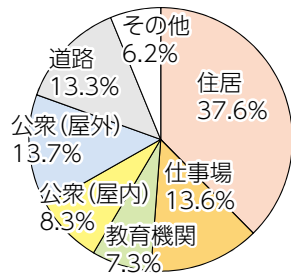
## どこでも誰でも起こりえる上、 場合によっては重症化することもある！

熱中症による救急搬送者の内訳 (平成24年～平成29年)

出典：消防庁ホームページ

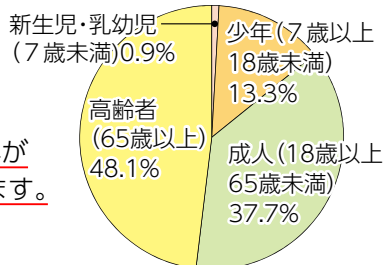
### 発生場所別

4割近くの人が住居で救急搬送されています。



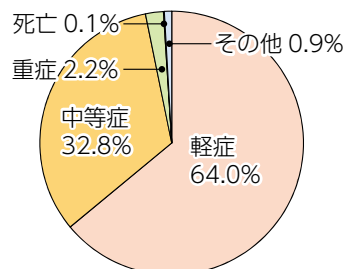
### 年齢区分別

5割近くが高齢者、  
新生児・乳幼児と少年が  
1割以上を占めています。



### 傷病程度別

4割近くの方は、  
入院(中等症、重症)が  
必要となっています。



## 熱中症予防の ポイントは？

熱中症は命にかかわる病気ですが、正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。日常生活のなかでは、次のようなことに気をつけましょう。

### ①室内を涼しくしよう

扇風機やエアコンを適切(設定温度28度以下、湿度60%以下)に使ったり、すだれやカーテンで直射日光を防いだりして、暑さを避けましょう。



### ②屋外では暑さを避けよう

日傘をさしたり帽子をかぶったりして直射日光をよけましょう。また、日かげを選んで歩いたり、日かげで活動したりしましょう。



### ③服装を工夫しよう

汗の吸水性に優れた素材の服や下着を着ましょう。また、えり元はなるべく緩めて、熱気や汗が出ていきやすいように通気しましょう。



### ④こまめに水分を補給しよう

知らずに汗をかいているので、こまめに水分補給を！汗をかいたときは、スポーツドリンクなどで水分とともに塩分も補給しましょう。



### ⑤急に暑くなる日に注意しよう

突然気温が上がった日など、体がまだ暑さに慣れていないと熱中症になりやすくなります。暑さには徐々に慣れるように工夫しましょう。



### ⑥暑さに備えた体づくりをしよう

日頃からウォーキングなどで、汗をかく習慣を身につけておくと、夏の暑さにも対抗しやすくなり、熱中症にもなりにくくなります。



### ⑦休憩をこまめにとろう

暑さや日差しにさらされる環境で、仕事や作業をするときなどは、こまめな休憩をとり、無理をしないようにしましょう。



### ⑧睡眠環境を快適に保ちましょう

通気性の良い寝具、エアコンなどを適度に使い睡眠環境を整え、就寝中の熱中症を防ぐと同時に、ぐっすり眠り翌日の熱中症も防ぎましょう。



### ⑨冷却グッズも活用しよう

冷却シートやスカーフ、氷枕などを利用しましょう。日常生活で使えるものから夏の寝苦しさをやわらげるものまで、各種グッズがあります。



# まさかのときのために 熱中症の応急処置を知ろう

出典：環境省ホームページ

もし、あなたの身近な人が熱中症になってしまったら…。  
落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。

## チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・おう吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温



はい

## チェック2 呼びかけに反応しますか？

いいえ

### 救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合は無理に水を飲ませてはいけません。

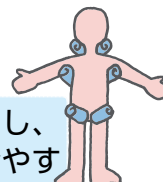
はい

涼しい場所へ避難し、  
服をゆるめ体を冷やす

## チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

涼しい場所へ避難し、  
服をゆるめ体を冷やす



氷のうなどがあれば、首、わきの下、太もものつけ根を集中的に冷やしましょう。

はい

水分・塩分を補給する

## チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ

医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう。

はい

そのまま安静にして  
十分に休息をとり、  
回復したら帰宅しましょう



大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう。

## INTERVIEW (熱中症対策について聞いてみました！)

### 周りの大人の気配りと、徹底した水分・塩分補給で子どもたちの熱中症を予防



白川(地区)子ども会  
会長 田中康友さん

地域の子どもたちが集まり、暑い時期にスポーツなどに取り組むときは、周りの大人たちみんな子どもたちの熱中症に気をつけています。

子どもたちは夢中になり頑張り過ぎるときがあるので、周りの大人が「大丈夫?」「お茶を飲もう」などと声を掛けては、子どもたちの表情や状態等を確認し

ています。

また、こまめな水分補給を徹底しており、お茶やスポーツドリンクなどで補給しています。最近では、手軽に塩分補給ができる子どもたちが好きそうな塩あめやタブレットなども販売されているので、そういったものも活用しながら、熱中症対策に取り組んでいます。



## 子どもや高齢者は特に注意が必要です

発汗機能・腎機能などが十分に発達していない幼い子どもは、大人よりも熱中症になりやすいと言われています。

一方で高齢者も、体温調節機能が低下している、暑さに対する感受性が低いことなどから、熱中症になりやすいと言われています。また、一人でのいることも多く、熱中症になって

も気付く人がおらず、重症化することも少なくありません。

熱中症は、ときに死に至る病気でもあります(全国では高齢者を主に熱中症で621人が死亡[平成28年])。熱中症を決して甘く考えないで、適切な対策を行っていきましょう。



岩間 翔平 救急救命士  
(亀山消防署)

### 気をつけたいポイント

子どもは照り返しの影響を大人より受けることを常に意識しましょう。

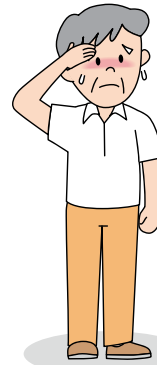
日差しがない屋内は油断しがちですが、屋外と同じ対策を意識しましょう。

日中の疲労の蓄積で、夜に熱中症が発症することがあります。

少しの間だからといって、絶対に車内に子どもを置き去りにしないで!



子ども



高齢者

のどがかわかなくても、定期的な水分補給を!

「節電のため冷房を使わない」「就寝中のトイレを嫌い水分を控える」などが原因で、熱中症になることも。

入浴時や就寝中にも体の水分は失われていき、気付かぬうちに熱中症になることも。

周りの人が体調を気にかけ、予防対策を促してあげましょう。

### お役立てください、熱中症対策などに!

#### 暑さ指数

運動時や労働時の熱中症予防の温度指標として「WBGT・通称“暑さ指数”」があります。どの程度の環境でどのように活動したらよいのかを示しています。  
※湿度、日射など周辺の熱環境、気温の3つを取り入れた指標  
※単位は摂氏度(°C)で示されるが、その値は気温とは異なる  
**【熱中症予防のための運動指針】**

WBGT値	運動指針
31℃	運動は原則中止
28-31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)
25-28℃	警戒(積極的に休息)
21-25℃	注意 (積極的に水分補給)

※詳しくは、環境省ホームページをご覧ください。

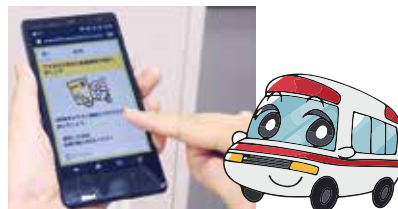
環境省 暑さ指数

検索

#### 全国版救急受診アプリ「Q助」<sup>きゅうすけ</sup>

症状の緊急度を素早く判定し、救急車を呼ぶ目安にできます。

熱中症を含む急な病気やけがをしたとき、該当する症状を画面上で選択していくと、緊急度に応じた必要な対応が表示されます。その後、119番通報、医療機関の検索、受診手段の検索ができます。



スマートフォン用アプリ(無料)



※パソコンからの利用は、消防庁ホームページからご利用ください。

消防庁 Q助

検索

#### 救急医療情報システムなど

軽い熱中症の症状で、救急車を呼ぶほどではないが、診察してもらえない病院が分からないなど、困ったときにご利用ください。



##### ●救急医療情報システム

救急医療情報センター(終日)  
▷対人案内 ☎059-229-1199  
▷自動案内 ☎0800-100-1199  
(通話料無料・通話終了後に医療機関の案内をファクスで受信可)

三重県 救急医療情報センター 検索

※受診の際は、必ず紹介された医療機関に事前確認してください。

##### ●小児救急医療相談事業

みえ子ども医療ダイヤル  
(午後7時30分～翌朝8時)  
☎#8000、☎059-232-9955

問合先 消防本部消防総務課消防救急グループ(☎82-9496)