



熱中症に注意しましょう!

今年の夏も全国的に高い気温が予想されています。
熱中症により毎年多くの方が救急搬送され、
湖北地域消防本部でも昨年**100人以上**の方が救急搬送されています。
熱中症を知ってしっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう!



熱中症とは

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、**体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどい時には、けいれんや意識の異常**など、様々な障害を起こす症状です。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いため、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので注意が必要です。



熱中症を防ぐためには



エアコン・扇風機を適切に使いましょう



のどが渇いてなくても、こまめに**水分補給**しましょう



外出する際は、**帽子**や**日傘**を上手にを使って**涼しい服装**をしましょう



熱中症の危険が高くなると、**「熱中症警戒アラート」**が発表されます。情報を活用し発表時は特に注意しましょう。

特に注意したい方々



子ども

体温の調節能力が十分に発達していないので、気を配る必要があります。



高齢者

熱中症患者のおよそ半数は**65歳以上**の高齢者です。暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調整機能も低下しているので注意が必要です。



障害のある方

自ら症状を訴えられない場合があるため、特に配慮しましょう。



熱中症が疑われる人を見かけたら

① 涼しい場所へ避難させる

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など。涼しい場所へ



② からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす（特に首の周り、脇の下、足の付け根など）



③ 水分・塩分を補給する

水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する



こんなときはためらわず救急車を!



- ☑ 自力で水が飲めない
- ☑ 意識がない・おかしい

すぐに119番!

暑さ指数 (WBGT: 湿球黒球温度) とは

人間の熱バランスに影響の大きい気温、湿度、輻射熱の3つを複合的に評価する指標です。暑さ指数 (WBGT) が 28 を超える時は熱中症にかかりやすくなるため注意が必要です。

【暑さ指数 (WBGT) の目安】

31以上	危険	すべての生活活動でおくる危険性が高い
28以上31未満	厳重警戒	外出はなるべく避け、室内では室温の上昇に注意する
25以上28未満	警戒	運動や激しい作業をする際は定期的に休憩をとる
25未満	注意	一般に危険性は少ないが、激しい運動や長時間には発生する危険がある



熱中症警戒アラート

熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。



熱中症特別警戒アラート

広域的に過去に例のない危険な暑さ等となり、熱中症による人の健康に係る重大な被害が生じるおそれがある場合に発表されます。

具体的には、都道府県内の全ての暑さ指数情報提供地点において暑さ指数 **35以上** となる時などが該当します。

熱中症は**命に関わる危険な状態**です。命を守るために**熱中症予防**をお願いします。

参考

○熱中症予防情報サイト (環境省)



<https://www.wbgt.env.go.jp/>

○救急搬送状況、熱中症予防啓発コンテンツ (消防庁)



<https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke>

[/post3.html#heatstroke](https://www.fdma.go.jp/post3.html#heatstroke)

○熱中症予防のための情報・資料サイト (厚生労働省)



https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisa

○熱中症に関連する気象情報 (気象庁)



<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>