



# 健康情報誌 おおふなと

第17号

発行：令和3年7月6日

大船渡市保健福祉部

健康推進課

TEL：0192-27-1581

みんなで防ぐ！

## 熱中症



《問題》

下の絵の中で、熱中症が起こりやすい場面を考えてみましょう。



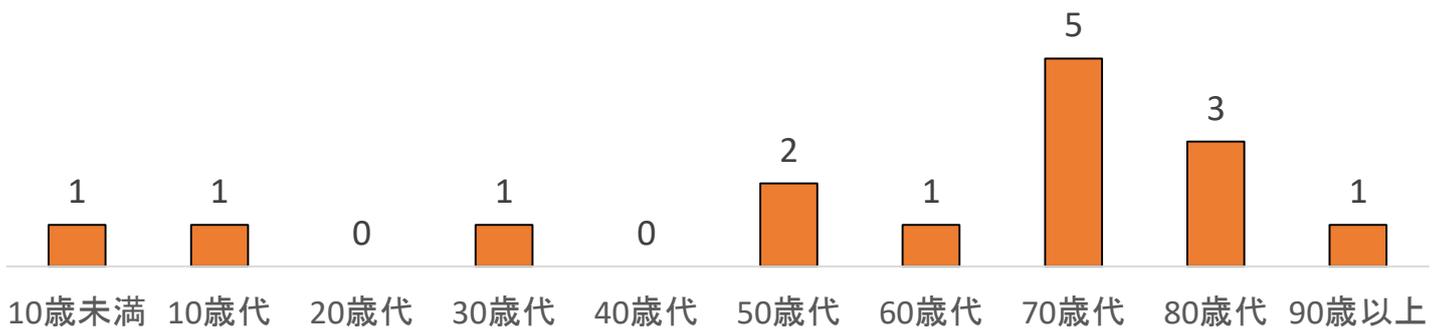
答えは中面へ

# 熱中症は **だれでも** 起こる可能性があります

令和2年6月から10月までの期間に、大船渡市内で熱中症による救急搬送が15件発生しています。

そのうち男性は8人、女性が7人となっており、子どもから高齢者まで幅広い年代で起きています。

熱中症による救急搬送者数(人)



出典) 大船渡地区消防組合消防本部 (R2. 6. 1~R2. 10. 4集計)

## 熱中症のリスクが高まる条件

### 環境

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 閉め切った室内
- エアコンがない
- 急に暑くなった日
- 熱波の襲来

体が暑さに慣れていない時期は特に注意!(梅雨明け)

### からだ

- 高齢者、乳幼児、肥満
- からだに障害のある人
- 持病(糖尿病、心臓病、精神疾患等)
- 低栄養状態
- 脱水状態(下痢、インフルエンザ等)
- 体調不良(二日酔い、寝不足等)

### 行動

- 激しい運動
- 慣れない行動
- 長時間の屋外作業
- 水分補給の不足



# 日常のさまざまな場面で熱中症対策を



室内の温度や湿度を測り、30℃を超えたら**冷房**のスイッチを

調理中は常に**換気扇**を回す

**涼しい場所**でこまめに**休憩**をとりましょう

入浴前後や就寝・起床時の**水分補給**を忘れずに

大量に汗をかいたときは、**塩分補給**も忘れずに

屋外では**帽子**をかぶり、**涼しい服装**を

**二日酔い**や**疲労**の蓄積は熱中症のリスクを高めます

屋外で人と2m以上離れている時は**マスク**をはずしましょう

のどが渇かなくても**水分補給** (1時間ごとにコップ1杯程度)

短時間でも子どもを**車内**に置き去りにしない

## 『熱中症警戒アラート』が発表されたら警戒を！

いつ



前日夕方  
17時頃

当日早朝  
5時頃



発表

発表

熱中症  
警戒

熱中症の危険性が極めて高い環境が予測される日の前日夕方または当日早朝に発表されます。

どのように



テレビ



スマホ

ラジオ



インターネット

※環境省のLINE公式アカウントでも確認することができます。

友達追加はこちら →



※詳しくはこちら →

環境省 熱中症

検索

# 熱中症の応急処置



✓ 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、嘔吐、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

✓ 呼びかけに応えますか？

はい



涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

はい



✓ 水分を自力で摂取できますか？



水分・塩分を補給する

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



✓ 症状がよくなりましたか？

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



いいえ



救急車を呼ぶ

119番！

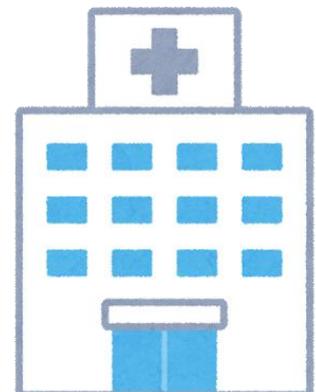


首

脇の下

太もものつけ根

医療機関へ



いいえ



本人が倒れた時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