

# 熱中症を防ぎましょう

ID 1004477

熱中症は、7月下旬から8月上旬までに多発する傾向があります。  
 熱中症は、暑さにより、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節ができなくなることで発症する症状の総称です。  
 厳しい暑さが続くときは、不要な外出や屋外での作業を控えて、積極的に冷房を使うなど、熱中症を正しく理解し、予防しましょう。

健康増進課 ☎(626)1126

## 熱中症の注意点

### 1 暑さの感じ方は、人によって異なる

その日の体調や、暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気を付けましょう。

### 2 室内でも熱中症予防

暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調節をするよう心掛けましょう。



### 3 高齢者や子どもは特に注意が必要

熱中症患者のおよ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下していて、暑さに対する体の調整機能も低下しているため、注意が必要です。

また、子どもは体温の調節機能がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。

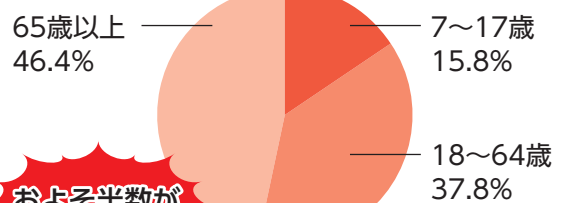


## ⚠️ こんな日は注意が必要です

- ▼ 気温が高い。
- ▼ 湿度が高い。
- ▼ 風が弱い。
- ▼ 急に暑くなった。

熱中症は、室内でも多く発生していて、夜間も注意が必要です！

### 令和4年4～10月における 熱中症(疑いを含む)救急搬送者の年齢別割合



およそ半数が  
65歳以上

出典：市消防局警防課 搬送人員データ

## 熱中症警戒アラートが発表された際にとるべき 5つの予防行動

### 熱中症警戒アラートとは

環境省・気象庁が、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される場合に、熱中症予防行動を効果的に促すため、「熱中症警戒アラート」を発表します。

### 1 外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

- ▼ 昼夜を問わず、エアコンなどを使用して部屋の温度を調整しましょう。
- ▼ 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。

### 2 熱中症のリスクが高い人に声掛けをしましょう

- ▼ 熱中症のリスクが高い人(高齢者、子ども、持病のある人、肥満の人、障がい者など)には、夜間を含むエアコンの使用や小まめな水分補給などを行うよう、身近な人から声を掛けましょう。

### 3 外での運動は、原則、中止・延期をしましょう

- ▼ 屋外や、エアコンなどが設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。

### 4 いつも以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう

- ▼ 喉が渇く前に小まめに水分補給しましょう。
- ▼ 通気性が良い、吸湿・速乾性のある、涼しい服装にしましょう。



### 5 暑さ指数を確認しましょう

- ▼ 暑さ指数は時間帯や場所によって大きく異なるため、環境省「熱中症予防情報サイト」URLや各現場で測定して確認しましょう。



▲環境省「熱中症予防情報サイト」