

熱中症 予防①



こまめに水分を摂取する

熱中症だと感じた場合はミネラルなどの栄養素を含んだスポーツドリンクによる水分摂取をお勧めします。

熱中症 予防②



外出時は涼しい服装で

汗を吸う「吸水性」と、吸った汗が素早く乾く「速乾性」の素材、熱を吸収しにくい白や淡い色の服装を選びましょう。

熱中症 予防③



エアコン・扇風機を活用

エアコンは部屋の環境にあわせた室温調節を行い、扇風機などを併用して、冷たい空気を循環させることが大切です。

熱中症 予防④



夏バテにならない食事を

糖質をエネルギーに変えるビタミンB1を摂取し、「炭水化物」、「たんぱく質」、「野菜」を意識して食事をしましょう。

ATTENTION

そもそも熱中症って？

熱中症は、高温多湿な環境下で、体内の水分とナトリウムの塩分のバランスが崩れ、体内の調整機能が破綻するなどして、発症する症状の総称です。めまい、失神、大量の発汗、吐き気など、さまざまな症状が現れることがあります。

- 軽症** めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、汗が止まらない
- 中等症** 頭がガンガンする、吐き気、嘔吐、身体のだるさ(倦怠感)
- 重症** 反応がない、けいれん、歩けない、体温が高い、返事がおかしい



ATTENTION
夏のマスク着用



マスクを着けると皮膚から熱が逃げにくくなり、気づかず脱水症状になるおそれもあります。夏にマスクを着用する場合は、強い負荷のかかる作業や運動を極力避けるようにし、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合は、マスクを外すようにしましょう。

菟野町消防署
TEL 394-3239
FAX 394-5766

ATTENTION
夏日・真夏日・猛暑日の定義

最高気温が一定の温度を超えた日を夏日、真夏日、猛暑日といい、夜間の最低気温が25℃以上の日を熱帯夜として、暑さの目安としています。

25度 > 夏日
30度 > 真夏日
35度 > 猛暑日

もしものときに 熱中症の応急処置 もしも周囲で熱中症と思われるような方がいたら…冷静に対処しましょう。

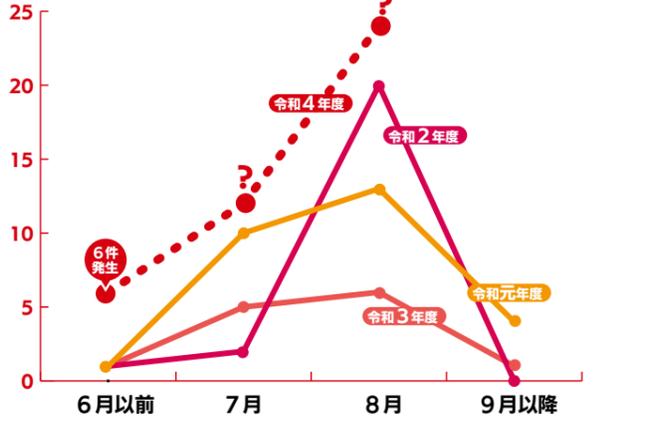
- 1 反応があるかどうか呼びかける
- 2 反応がない場合は救急車を呼ぶ
- 3 涼しい場所へ移動し、身体を冷やす

効果的な冷却方法 氷のうがあれば、太い血管がある箇所などを集中的に冷やします。



首の両側 脇の下 太ももの付け根

熱中症と思われる救急搬送件数 (過去3年間)



熱中症は予防することが大切

日本中で気温が高くなる中、例年に比べて令和4年の熱中症の危険度は非常に高まっています。熱中症となつてからの対処では遅く、正しい知識を身につけていれば防ぐことができる場合が多いです。この夏はしっかりと対策をして乗り切りましょう！

菟野町消防署
小林真也

熱 中症と思われる症状がある場合、まずは涼しい場所へ避難し、身体を冷やす必要があります。続いて水分や塩分を摂取し、安静にします。もし、自身で水分が摂取できなかつたり、意識に異常があるなど重症である場合は、入院しての治療が必要となります。その場合は、迷わず救急車を呼んでください。首の両側、脇の下、太ももの付け根など身体の中で太い血管がある箇所を重点的に冷やし、救急車の到着を待つようお願いします。

気温の上昇とともに誰しもが、なりうる可能性がある熱中症。しっかりと予防策を整え、想定以上の暑さが予想される今年の夏に備えましょう。

無理をせずまずは安静に

熱中症と思われる救急搬送件数は、1年間の中で8月中旬に10〜20件発生して最も多くなる傾向にあり、令和4年はさらに増加することが予想されます。熱中症は正しい知識をもって予防すれば防ぐことができる病気です。気温の上昇が予想される日は無理をせず熱中症に注意して行動しましょう。

例 年に比べ、厳しい暑さとなつている令和4年ですが、町内での熱中症と思われる救急搬送件数も増加している傾向にあります。例年、6月中の熱中症と思われる救急搬送件数は0〜1件程度ですが、今年には既に6件発生しています。

熱中症関連の救急搬送増加

そのような状況の中、熱中症にならないよう注意してください。老若男女全ての方々が注意しなければならぬ熱中症の危険性とその対策についてお伝えします。

東 海地方で平年より22日、昨年より20日早い13日間という記録的な早さで梅雨明けした令和4年。6月から全国各地で気温が上昇し、6月中としては初めて最高気温が40度を超える地点が出るなど気温においても記録的な気候が続いています。菟野町も例外ではなく、梅雨明けとともに気温の上昇が続く、最高気温が30度を超える真夏日といわれる日が多くなっています。

6月から各地で記録的な暑さ