

熱中症を予防しよう！

令和4年に、熱中症で救急搬送された人は全国で7万人以上であり、7月が1年で最も多い月でした。今年の夏の気温は、平年並みか、平年より高くなる見込みがあるため、入念に熱中症に備えましょう。

熱中症にならないために ～予防方法について～

救急搬送状況は、年齢別で見ると温度や喉の渇きを感じにくい「高齢者」が半数以上を占めます。また、発生場所別では「住居」が全体の4割ほどで最も多くなっています。消防庁「令和4年（5月から9月）の熱中症による救急搬送状況」

①暑さに慣れる

日頃から軽い運動等で汗をかきましょう。外に出る場合、熱中症の発生が多い10時～16時を避けた早朝や夕方に。



②こまめに水分補給

高齢者の場合、1日の目安は1.2リットルです。



③エアコンを活用

温度28度、湿度60%以下に調整しましょう。



④快適な服装を工夫

風通しの良いゆったりした服に、帽子や日傘も忘れずに。



熱中症かな？と思ったら

「大量に汗をかいてふらついている」「めまいや吐き気がある」等、熱中症を疑う場合はすぐに対処が必要です。

①涼しい場所に移動し、水分補給をする。



塩分も同時に補えるスポーツ飲料や経口補水液が有効です。
※嘔吐している場合、無理に飲ませるのはやめましょう。

②体を冷やして体温を下げる。



服をゆるめて体の熱を外に出します。肌に水をかけてうちわで扇いだり、氷嚢があれば、首や脇の下、足の付け根等、太い血管が通っているところを冷やしましょう。

⚠こんな時は救急車を呼びましょう！

意識がない、呼びかけに対する反応がおかしい等の症状があれば、すぐに救急車を呼びましょう。
意識があっても、自分で水分を摂取できない、休んでも症状がよくなりえない等の場合は、すぐに医療機関を受診してください。

気をつけて！子どもの車内置き去り事故

真夏の車内はあっという間に温度が上がります。ある実験^{*1}では、エアコンで25度に調整した車内も、エンジンを切って5分で温度が5度上がり、15分後には熱中症指数が危険レベルに達しました。

特に子どもは体温調節機能が未熟で、大人と比べて熱中症になりやすいです。「ちょっとだけだから」と子どもを車内に残して離れることは絶対にやめましょう。

※1：JAF（日本自動車連盟）



ご存じですか？「熱中症警戒アラート」

熱中症の危険性が極めて高いと予想される日の前日夕方、または当日早朝に、都道府県ごとにテレビ・SNS等を通じて発表されます。熱中症警戒アラートが発表された場合、不要不急な外出は避け、エアコン等を使用するなど、いつも以上に熱中症予防に努めましょう。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

環境省のLINEは
こちらから↓

