

## 熱中症予防について

熱中症が心配な季節となりました。今年の夏も暑くなることが予想されます。正しい知識で熱中症を予防しましょう。ご自身の体調管理はもちろん、周囲にも気を配り、みんなで元気に夏を乗り切りましょう！

### ◆熱中症とは

高温な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって様々な症状がみられる状態です。

屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。

### ◆熱中症の症状

#### 【軽度】

めまい・たちくらみ・大量の汗・筋肉痛・こむらえり

#### 【中度】

頭痛・判断力低下・おう吐・倦怠感

#### 【重度】

返事がおかしい・意識喪失・けいれん  
重度になると、死に至ることがあります。

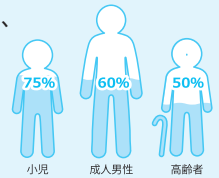
### ◆暑さには個人差がある

- その日の体調や暑さへの慣れが関係する
- 子どもは体温調節機能が十分に発達していない
- 障害のある方は体温調節が難しい場合がある

#### ★高齢者は特に注意が必要！

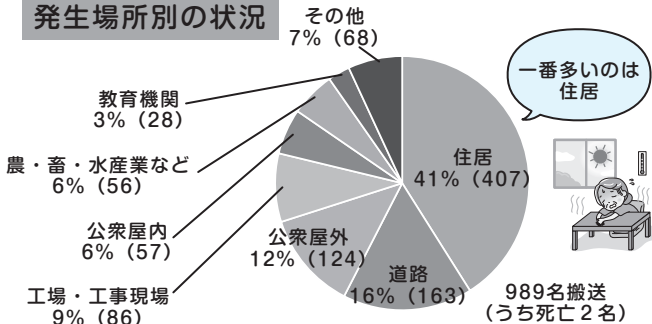
- ・もともと体内の水分量が少なく、水分不足になりやすい
- ・暑さやのどの渇きを感じにくくなる
- ・身体に熱が溜まりやすい

#### 体内水分量



### ◆和歌山県内の熱中症による救急搬送状況 (令和7年5月～9月)

#### 発生場所別の状況



#### 年齢別の状況

年齢別	人数	割合(%)
高齢者	610	61.7
成人	298	30.1
少年	77	7.8
乳幼児	4	0.4



一番多いのは高齢者

### ◆熱中症の予防行動

- ・熱中症警戒アラートをチェックしましょう
- ・見守り・声かけをしましょう
- ・適切にエアコンを使いましょう
- ・こまめに水分・塩分を補給しましょう

1日あたり1.2リットルを目安に  
コップ6杯分



環境省「熱中症予防行動をとりましょう」より

詳しい情報は「熱中症予防情報サイト (環境省)」をご覧ください。



### ◆クーリングシェルターについて

クーリングシェルターとは、熱中症を防ぐために自治体が指定した冷房設備のある休憩施設です。危険な暑さから一時的に避難する場所として利用できます。

【開設期間】4月22日(水)から10月21日(水)まで

・御坊市役所2階 市民協働スペース(2階ロビー)

平日・・・8:30～17:15

土日祝日・・・9:00～17:00

※土日祝日は、熱中症特別警戒アラート発表時に限る。

・TUNAGARU カフェ(御坊市社会福祉協議会)

平日・・・9:00～16:00

※自宅にエアコンがあるなど、涼しい環境が確保できる場合は、移動の必要はありません。