



熱中症を予防して元気な夏を！

お知らせ

◆熱中症はなぜ起こる？

「熱中症」は、温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分のバランスが崩れると、体温の調整機能が働かなくなることで起こります。

屋外だけでなく、室内にいるときでも発症することがあり、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身に付け、元気に夏を過ごしましょう。

◆熱中症の症状

○めまい、立ちくらみ、生あくび、こむら返り、頭痛、嘔吐、倦怠感

症状が進むと…

○意識障害（受け答えや会話がおかしい）、けいれん、運動障害、体が熱くなる

◆応急手当と受診時のポイント

○涼しい場所や日陰へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる。

○体を冷やす。（風を当てたり、首の周り、脇の下、太ももの付け根などにある太い血管を冷やす。）

○水分をこまめにとらせる。（塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液など）

○自力で水分補給ができない場合は、無理に飲ませようとせず、すみやかに医療機関を受診する。

○呼びかけに反応しないなど、意識障害があるときは、迷わず 119 番通報する。

○医療機関を受診するときは、倒れた状況を知っている人が付き添って、発症状況を伝える。

◆猛暑にご注意ください

今年の夏も、高い気温になることが予想されています。熱中症警戒アラート^{*}などを活用し、熱中症予防の行動に取り組みましょう。

◆子ども・高齢者は特に危険

子どもは、地面の照り返しにより高い温度にさらされやすく、体温調整機能が未熟なため、大人に比べ熱中症になりやすいという特徴があります。また、高齢者は汗をかきにくいいため、体に熱がたまり深部体温が上がりがやすくなります。さらに、体内の水分量が少なく、暑さやのどの渇きを感じにくいいため、自覚がないうちに熱中症になる危険があります。

持病のある人や子どもは、かかりつけ医と相談し、熱中症の対策をしましょう。

※熱中症警戒アラート

特に暑くなると予想された日の前日や当日に、熱中症への注意を呼び掛けるために環境省と気象庁が発表する情報です。暑さ指数が 33 以上になると予測される地点があるときに発表されます。内容は、暑さ指数や予測最高気温だけでなく、具体的にとるべき熱中症予防の行動も含まれていることが特徴です。

環境省 LINE 公式アカウントから熱中症警戒アラートなどの情報を通知で受け取れます。詳しくは環境省熱中症予防情報サイトをご覧ください。

環境省熱中症予防情報サイト

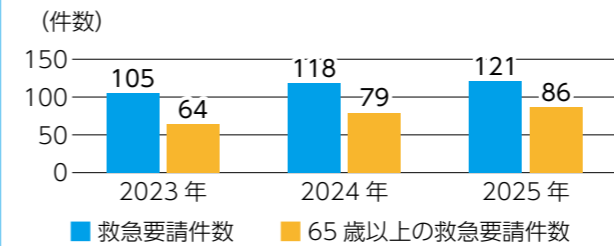


高齢者は屋内でも要注意！！

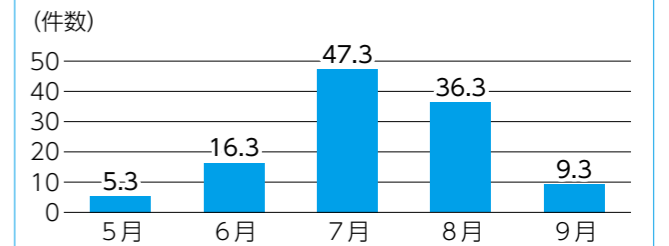
市では昨年、約 120 人が熱中症で搬送されました。そのうち約 7 割が 65 歳以上の人で、半数は住居内で発生しました。屋外では草刈りや農作業中に多く発生しています。

熱中症は梅雨明けから真夏にかけての気温が高く蒸し暑い時期だけでなく、初夏や梅雨の合間・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときには特に注意が必要です。

伊賀市の熱中症救急要請件数（疑いを含む）



伊賀市の熱中症月別発生件数（2023～2025年平均）



熱中症は予防が大事です

栄養・休養をとろう



日頃からバランスのとれた食生活と十分な休養をとるように心がけましょう。

こまめな水分補給を



のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。「のどが渇いた」と感じた時には、すでにかなりの水分不足です。

直射日光を避けよう



外出するときは、涼しい服装で日傘や帽子を着用するなど、なるべく直射日光を避け、外出する時間にも気をつけましょう。

エアコンを使おう



室内温度は 28℃を目安に、エアコンや扇風機を上手に使い、我慢することなく温度調整をしましょう。

車内温度に気をくばろう



外気温が 25℃から 27℃の晴れた日、車の窓を閉め切るとすぐに車内温度は上昇し、1 時間後には約 60℃にもなります。子どもがぐっすり寝ているからといって、座席に残して車を離れるのはたとえ短時間でも、非常に危険です。子どもだけを車内に残さないようにしましょう。

☎ 伊賀消防署管理課 ☎ 24-9120 FAX 24-3544

