

熱中症対策と注意喚起

1 概要

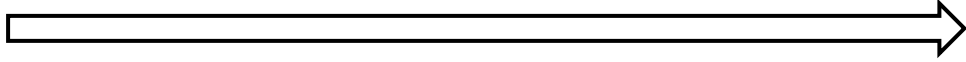
猛暑日が続いており熱中症患者が多発しています。環境省は熱中症を予防することを目的とした「暑さ指数」という指標を公表していますが、本市も連日、指標上での「危険基準」を記録しており、すべての生活活動で熱中症になってしまう危険性があります。

熱中症は命に係る病態です。予防はもとより適切な応急手当と迅速な救急搬送で予後が大きく変わります。

2 熱中症について

熱中症は、高温多湿な環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かなかつたりして、体内に熱がたまり起こります。暑い環境にいる時やその後起こる体調不良は、熱中症の可能性があります。

【熱中症の症状と重症度】

軽症  重症		
<ul style="list-style-type: none"> ・めまい ・立ちくらみ ・こむら返り 	<ul style="list-style-type: none"> ・頭痛 ・吐き気、吐いた ・体がだるい ・集中力や判断力の低下 	<ul style="list-style-type: none"> ・意識障害（受答えや会話の異変） ・けいれん ・普段どおりに歩けない ・体が熱い

3 熱中症の予防方法

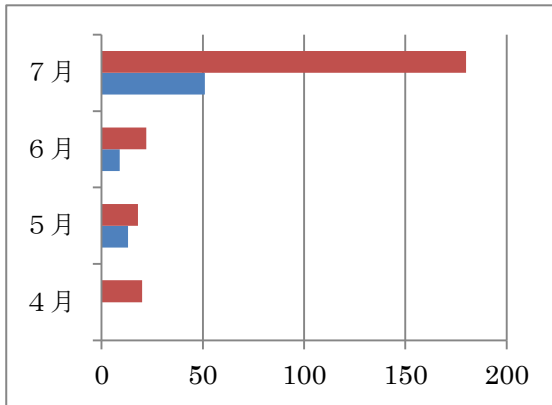
- ・部屋の温度をこまめにチェックする。
- ・エアコンや扇風機を上手に利用する。
- ・のどが渇かなくてもこまめに水分補給をする。
- ・外出の際は涼しい服装で。
- ・無理はせず、適度に休憩を。
- ・日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを。

4 熱中症になった時の対処方法

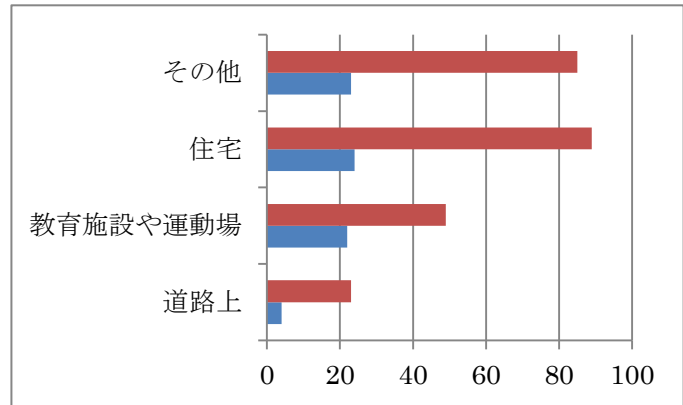
- ・熱中症を疑った時は、すぐに体を冷やす。
- ・飲めるようであれば、水分をこまめに取らせる。
- ・重症が疑われる場合は迷わずに救急車を呼ぶ。

5 救急搬送状況

① 傷病者数前年比（件）



②発生場所前年比（件）



両グラフとも上段が平成30年、下段が平成29年の件数

※救急車の出動要請で対応した事例から見ると、自宅での発症や運動場での発症が目立っており、多くが予防可能なものです。

6 今後について

気象情報等に目を向けるとともに、油断しないことが重要です。また、消防局の救命講習では、希望があれば地域の実情や年代に応じた熱中症対策について講話・指導しています。

「暑さ指数」

暑さ指数は労働環境や運動環境の指針として有効であると認められています。

指数の算出法として、

- ・湿度
- ・日射、輻射などの周辺の熱環境
- ・気温

の3つを取り入れた指標。

当該指数が31を超えると「危険」基準となり、すべての生活活動で熱中症が起こる可能性があり、運動は原則中止すべきである。

前橋市は7月14日から7月20日まで連日「31」を超えており、当面は同様の気象状況が予測される。

※環境省 熱中症予防情報サイトから抜粋

担 当 消防局警防課救急救命係

電 話 027-220-4513（内線：81-1359）