

暑さに備える。ATSUSA NI SONAERU

熱中症は、屋内でも

命を奪います。

府中消防署
警防第2係 救急隊長
阿部 智宏さん

皆さんご認識のとおり、昨今の夏は非常に厳しい暑さが猛威を振っています。連動して熱中症による救急搬送数も増加傾向にあり、中には亡くなられる方もおられます。

特に府中市では高齢者に多く、その中でも住居の中で熱中症になられる方の件数が顕著です。現場に赴いた際には、エアコンの電源が点いていないことや、点いていても温度設定が高めであることが多く見られます。また水分も「食事のときにコップ1杯

しか飲んでいない」など、十分な水分補給ができていない場合が多いです。

対策としては、室内だからと油断することなく冷房を適切に使用することがまずもって大切です。暑いと感じなくても症状が進行していることも考えられるため、温度計などを使って室内温度を測ることがポイントです。

熱中症は恐ろしいですが対策は可能です。情報に耳を傾け、命を守る行動をお願いします。

「どんな」状態が危険？

熱中症の「症状」をおさらい

熱中症は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節などがうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

▶めまい
▶立ちくらみ
▶生あくび
▶大量の発汗
▶筋肉痛
▶筋肉のこむら返り

症状が進むと

▶頭痛
▶嘔吐
▶倦怠感
▶判断力低下
▶集中力低下
▶虚脱感

※「熱中症の予防についてのリーフレット」(厚生労働省)を加工して作成
https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/pamph.html

「どうやって」防ぐ？ ✓で確認、熱中症の「予防法」

できるだけ多くの項目にチェックができるよう日頃から心がけましょう。

☐ エアコン・扇風機を上手に使用している

☐ 部屋の温度を測っている

☐ 部屋の風通しを良くしている

☐ こまめに水分・塩分を補給している

☐ 暑い時は無理をしない

☐ 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子

☐ 涼しい場所・施設を利用する

1日あたり
1.2ℓ (コップ約6杯)
のどが渇く前に！

高齢者や子ども、障害のある人には声かけも！

※「熱中症の予防についてのリーフレット」(厚生労働省)を加工して作成
https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/pamph.html

「こんなとき」は危険！ 熱中症特別警戒アラート 発表されたら命を守る行動を

県内全域で過去に例のない危険な暑さが予測され、深刻な健康被害が多く発生する恐れがある場合に、環境省から「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。

発表された場合は、不要不急の外出は避け、より一層の熱中症予防行動をお願いします。



熱中症警戒アラート等メール配信サービスなど、熱中症予防情報の提供を行う環境省HP

※「熱中症警戒アラート 全国運用中！(リーフレット)」(環境省)を加工して作成

冷房設備を完備！ 暑さをしのぐ 「クーリングシェルター」

危険な暑さから避難できる場所として、冷房設備を完備している公共施設などを「クーリングシェルター」として市が指定し、「熱中症特別警戒アラート」の発表期間中は一般に開放します。

クーリングシェルター
一覧はこちら▶

チェック
✓クーリングシェルターの場所・開放時間を把握する

クーリングシェルター募集中

民間施設の募集はこちら▶

健康推進課(リ・フレ内) ☎47-1310

屋内でも油断せず、「備え」を。