

# 熱中症対策で命を守る



毎年、千人以上が熱中症で命を落としていることをごぞんじですか？そのうち8割以上が、65歳以上の高齢者です。

消防庁によると、令和6年に熱中症で救急搬送された人数がもっとも多かった場所は住居(38%)です。熱中症は、あなたの日常の中でおこります。いざという時に命を守るため、今年の夏も元気に過ごすため、暑さを避ける行動を！

**日本の夏は年々暑くなっており誰もが熱中症になる危険あり！**

- こまめに水分・塩分を補給する
- エアコン等で温度をこまめに調節
- 遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施
- 外出時には日傘の使用、帽子の着用
- 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用



こまめに  
温度・湿度  
チェック！

**特に高齢者は注意！**  
※のどが渇いていなくても水分・塩分補給  
※緊急時・困った時の連絡先を確認

## 熱中症の症状と対応

	症状	対応
<b>軽症</b> 	意識ははっきりしている 手足がしびれる めまい 立ちくらみ 筋肉のこむら返り	<b>現場で対応し経過観察</b> ※涼しい場所へ避難 ※衣服をゆるめ体を冷やす ※水分・塩分の補給 ※見守り、良くならなければ病院へ
<b>中等症</b> 	吐き気がする・吐く 頭痛 体がだるい 意識がなんとなくおかしい	<b>病院を受診</b> ※すみやかに 病院を受診
<b>重症</b> 	意識がない 呼びかけに対し返事がおかしい まっすぐ歩けない 体が熱い けいれん	<b>救急車要請</b> ※救急車を呼び、到着までの間、積極的に体を冷やす 

「熱中症警戒アラート」発表時には、外出はなるべく控え、暑さを避けましょう

暑さ指数(WBGT)とは「気温」「湿度」「輻射熱」「気流」を取り入れた温度の指標のこと

- ・28 を超えると熱中症にかかる人が急増します。
- ・33 以上と予測された場合「熱中症警戒アラート」が発表されます。

- ・無理をしない
- ・予定の変更も考えよう