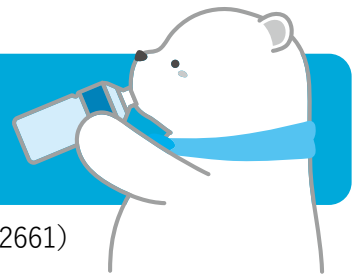


# 熱中症に気を付けましょう



問合せ 健康づくり課健康増進担当(内線2661)

## 熱中症を正しく知って命と健康を守る対策を

### 熱中症とは？

室温や気温が高い場合に、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇・めまい・身体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、さまざまな症状を起こす状態の総称を**熱中症**といいます。

### こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

軽  
度

めまい、立ちくらみ、  
手足がしびれる、こむら返り、  
汗が止まらない

中  
等  
度

頭痛、吐き気、  
体がだるい、虚脱感

重  
度

意識がない、けいれん、  
まっすぐに歩けない、  
呼びかけに対し返事がおかしい

### 熱中症になりやすい人の特徴

**高齢者**や**乳幼児**は、体温調節機能の衰えや未熟さによって体内に熱がこもりやすい(体温が上がりやすい)上、暑さを自覚しにくいこともあるため、リスクが高いといえます。子どもは大人よりも身長が低く地面に近い分、アスファルトの照り返しなどによる熱の影響を受けやすくなることも要因のひとつです。

◆熱中症による救急搬送者状況(令和5年度・埼玉県)

	新生児	乳幼児	少年	成人	高齢者
人数	0人	65人	580人	2007人	3068人
割合	0%	1.1%	10.1%	35.1%	53.6%

救急搬送者数の  
うち半数以上が  
高齢者です



### 熱中症予防5つのポイント

#### 1 上手にエアコン

高齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。周りの方も高齢者のいる部屋の温度に気を配りましょう。



#### 2 気温・湿度が高い日は要注意

梅雨明けで急に暑くなる日や夏の猛暑日は注意が必要です。湿度が高いと体からの汗の蒸発が妨げられ、体温が上昇しやすくなってしまいます。外出時は日傘や帽子を着用し、通気性が良く吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう。

#### 3 水分補給はのどが渇く前

年齢とともに、のどの渇きに気づきにくくなります。のどが渇く前に水分を補給しましょう。また、大量の汗をかいたら水分とともに塩分も補給しましょう。ビールなどのアルコール飲料はかえて体内の水分を出してしまうので、水分補給にはならないので危険です。

#### 4 体調が悪くなったら病院へ

体調が悪く感じたところから涼しいところに避難し、病院を受診しましょう。自分で水が飲めない、意識がない場合などは、すぐに救急車を呼びましょう。

#### 5 周りの人にも気配りを

ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。スポーツ等行事を実施するときは、気温や参加者の体調を考慮して熱中症を防ぎましょう。





# 今年の夏も**猛暑**が予想されます

## 熱中症特別警戒アラート

令和6年度から熱中症対策を一層推進するために、従来の熱中症警戒アラートに加えて、さらに強い熱中症特別警戒アラート(熱中症特別警戒情報)が創設されました。

広域的に過去に例のない暑さとなり、熱中症が原因で人の健康に重大な被害が生じるおそれがあるときに環境省が発表します。発表された場合は、防災行政無線と市HP等でお知らせします。

今まで心がけている熱中症対策では不十分な場合があるので、危険な暑さから自分の身を守るだけでなく、家族や周囲の人の命を守る行動をとってください。

### 発表基準

埼玉県内の暑さ指数情報提供地点(8地点)の全てで、翌日の最高暑さ指数(WBGT)が35以上に達する場合に発表されます。

### 熱中症特別警戒アラート発表時の

### 予 防 行 動

- エアコンの効いた室内等の涼しい環境で過ごしましょう
- こまめな休憩や水分補給・塩分補給をしましょう
- 熱中症にかかりやすい高齢者、子ども、持病のある方は積極的に対策をしてください
- 管理者がいる場所やイベント等については、すべての人が適切な熱中症対策がとれていることを確認し、対策が取れない場合は運動、外出、イベント等の中止・延期を判断してください

### メール配信サービス

環境省では、熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラートの情報をメールで配信するサービスを実施しています。



## クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)

熱中症特別警戒アラートが発表されたときに、指定された市内の冷房設備を有する施設を「クーリングシェルター」として一般に開放します。

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、クーリングシェルターへの移動は必要ありません。

### クーリングシェルター指定施設

鴻巣市役所、鴻巣・吹上保健センター、吹上・川里支所、コミュニティふれあいセンター、本町コミュニティセンター、市民活動センター、市民センター、各図書館、各公民館・生涯学習センター

※開放できる日及び時間帯は、施設の営業日、時間に準じます。利用にあたっては各施設の指示に従ってください。



▲このマークが目印

熱中症特別警戒アラート発表時、クーリングシェルターとして、市民の皆さんに建物を開放していただける市内民間施設を募集しています。クーリングシェルターの活用にご協力いただける場合は、健康づくり課(☎543-1561)までお問い合わせください。

