



エアコンや扇風機を上手に利用する

- 温度計を確認し、室温が 28℃を超えないようにする
- カーテンやすだれを使い直射日光を遮る



暑さを避ける

- 外出時は、帽子や日傘など日よけグッズを持つ
- 日陰や涼しい建物でこまめに休憩をとる
- 屋外での作業や運動などは、早朝や夕方などの涼しい時間帯に行う



こまめに水分・塩分を補給する

- のどが渇いていなくても水分を取る
- 汗をかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分補給をする



しっかり体調管理をする

- 十分な睡眠をとる
- バランスのよい食事を心がける
- 暑さに体を慣らすようにする
※梅雨明け後は要注意！

日頃の予防が大切！
熱中症は、高温など環境に身体が適応できないことで生じます。その前に予防することが大切です。対策のポイントを保健師に聞きました。
問合先 健康課 ☎ 8723

いよいよ夏本番！ 熱中症を未然に防ごう

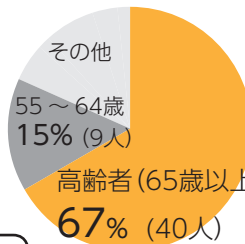
気温の上昇とともに、連日のニュースで耳にする熱中症。7月に入ると熱中症になる人が急増します。今月はその現状と予防法をご紹介します。予防をして元気に夏を過ごしましょう！

これが救急の現状

熱中症による救急搬送状況と症状が出たときに、どう対処すればよいのか、加西消防署の救急隊員に聞きました。

問合先 加西消防署 ☎ 0119

加西市の熱中症による救急搬送率 (令和5年 計60人)



男女の割合
男性 33人 : 女性 27人

全国的に、男性の方が、熱中症になるリスクが高い傾向にあります。青年期は屋外でのスポーツ、中年期以降は体力仕事などで、身体への負担が大きいためと考えられます。

屋内と屋外の割合

屋内 28人 : 屋外 32人

よくある熱中症の状況

- 室内 エアコンをかけずに暑さを我慢している
- 屋外 炎天下での農作業中

【参考】北はりま消防組合
熱中症傷病者の救急搬送状況

熱中症の症状

症状が現れたら、応急処置を行い、状況によっては病院へ行く、救急車を呼ぶなどの対応をしましょう。

軽度

- めまい・立ちくらみ
- 筋肉のけいれん
- 大量の発汗



中等症

- 頭痛
- 吐き気
- 力が入らない、体がぐったりする



重度

- 意識がなくなる
- けいれん・歩けない
- 高体温



救急隊員からのアドバイス

救急搬送は年々増えています。中でも重症者は、屋内でクーラーをかけずにいた場合に多い傾向にあります。ひとり暮らしの方は、発見が遅れ重症化していると感じてます。予防には、日頃から体調管理をしっかり行うことが大切です。消防職員は、暑熱順化という身体を次第に暑さに慣らす訓練を行っています。皆さんも運動などで暑さに慣れていきましょう。



加西消防署 救急救命士

涼しい場所へ移動

エアコンが効いた室内や風通しのよい日陰に移動し安静にさせる。



衣服を緩め 体を冷やす

首の周り・わきの下・足の付け根を保冷剤などで冷やす。



水分・塩分を補給

注意！おう吐や意識がない場合は、水分を飲ませない。



応急処置の方法



体調がおかしいと感じたとき。周囲から見て、明らかに様子がおかしいと感じた時は、**119番**へ通報してください。

**暑さを我慢しないで！
高齢者に多い暑いときの過ごし方**

電気代が高くなってきたし、感覚的に大丈夫だろうと暑くてもエアコンはあまり使わないですね。

アドバイス
気候変動で気温の高い日が増えています。我慢しすぎたり、体感に頼ったりせず、エアコンなどで室内環境を保ちましょう。

子どもの熱中症対策

6月ごろから涼しい日を選んで外に出かけ、暑さに慣らしています。

外遊びするときは、こまめに水分補給と休憩をとるようにしています。

ベビーカーに接触冷感シートをひいたり、保冷剤が入られるリュックを使ったりしています。

注意しておきたい！ポイント

1. 体内の水分が不足しがち
2. 暑さに対する感覚機能の低下
3. 暑さに対する体の調節機能の低下

対策

1. のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分・塩分を補給をする
2. 室内に温度計を置いて、室温をこまめに測る
3. 暑さをがまんせず、扇風機・エアコンを利用する

注意しておきたい！ポイント

1. 体温調節機能が未熟
2. 照り返しの影響を受けやすい
3. 自分で体調不良を伝えられない

対策

1. 大人が気にかける
2. 水分を多めにとらせる
3. 熱や日差しから守る
4. 地面の熱に気をつける
5. 暑い環境に置き去りにしない

**特に気を付けよう！
高齢者**

アドバイス
夜のトイレの回数が増える方もいるかと思いますが、水を体内で循環させることが大切です。寝る前も、十分水分補給をしてください。

健康課 保健師

**特に気を付けよう！
こども(乳幼児)**

アドバイス
カンカン照りで気温が高い時の外遊びはおすすめできません。外遊びは、朝早い時間帯や夕方にして日中は、屋内施設で過ごすなど工夫しましょう。

健康課 保健師

施設名 (シェルター場所)	開放日・時間帯	受入可能 人数	施設名 (シェルター場所)	開放日・時間帯	受入可能 人数
地域交流センター (アスティアかさい 3F) 北条町北条 28-1	月曜日～日曜日 (祝日およびその 振替休日を除く) 9:00～18:00	64名	加西市役所 本庁舎 (議会棟 1F) 北条町横尾 1000 番地	月曜日～金曜日 (祝日を除く) 8:30～17:15	30名
南部公民館 (1F ロビー) 上宮木町 524-2	月曜日～土曜日 (祝日は要確認) 9:00～17:00	15名	市民会館 (2F ロビー) 北条町古坂 1 丁目 1	月曜日～土曜日 (祝日は要確認) 9:00～17:00	12名
北部公民館 満久町 233-10	月曜日～土曜日 (祝日は要確認) 9:00～17:00	6名	健康福祉会館 (1F ロビー、3F 和室) 北条町古坂 1072-14	月曜日～日曜日 (祝日を除く) 8:30～17:15	30名
善防公民館 (1F ロビー) 戸田井町 388-10	月曜日～土曜日 (祝日は要確認) 9:00～17:00	22名			



このマーク
が目印！

クーリングシェルター 指定施設一覧

クーリングシェルター (指定暑熱避難施設)

熱中症により人の健康に被害が発生することを防止するため、市が指定した施設。「熱中症特別警戒アラート」が発表されたときに一般開放し、暑さをしのぐ場所になります。

また、「熱中症特別警戒アラート」が発表されたときは、家族や身近な方の見守りや声かけを行ってください。

35 以上 熱中症特別警戒アラート発表

33 以上 熱中症警戒アラート発表

暑さ指数 (WBGT)

注意事項

31 以上

危険

高齢者は安静状態でも発生する危険性が高い。外出を避ける。

28～31

厳重警戒

外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。

25～28

警戒

運動や激しい作業をする時は、定期的に十分な休憩をとる。

25 未満

注意

激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

熱中症警戒・特別警戒アラート発表時は、かさいライフナビと加西市公式 LINE (防災通知設定が必要) に情報が届きます。



暑さ指数 (WBGT)

暑さ指数は、熱中症を予防することを目的として 1954 年にアメリカで提案されました。

人体と外気との熱のやりとり (熱収支) に着目したもので、人体の熱収支に与える影響の大きい湿度、日射・輻射熱、気温を取り入れた指標です。

熱中症特別警戒アラート

今年 4 月より運用が始まり、広域的に過去に例のない暑さとなり、人の健康に重大な被害が生じるおそれがある場合に環境省から発表される情報です。

熱中症対策に
役立つキーワード