

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°C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



こまめに水分・塩分を補給する

- のどが渴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

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、感覚的に大丈夫だら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。我慢しそうに、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、保冷剤が入れられるリュックを使ったりしています。

アドバイス

注意しておきたい
！ポイント

1. 体内的水分が不足しがち
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

日頃の予防が大切！
問合先 健康課 ☎ 8723
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。

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

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！

いよいよ夏本番！
熱中症を未然に防ごう

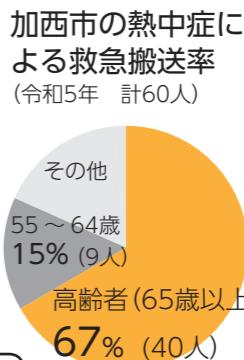
気温の上昇とともに、連日のニュースで耳にする熱中症。7月に入ると熱中症になる人が急増します。今月はその現状と予防法を紹介します。予防をして元気に夏を過ごしましょう！

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

救急搬送の状況



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

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。

熱中症の症状

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

【参考】北はりま消防組合
熱中症傷病者の救急搬送状況

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います。予防には、日頃から体調管理をしっかりと訓練を行っています。消防職員は、暑熱順化という身体を次第に暑さに慣れています。皆さんも運動などで暑さに慣れていくましょう。

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。



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。

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！う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

熱中症対策に役立つキーワード

35以上 热中症特別警戒アラート発表
33以上 热中症警戒アラート発表

日常生活での指針と対策

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大きい。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、定期的に十分な休息をとる。
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。

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
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
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
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

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。