

熱中症を防ぎましょう

暑くなってくる時期、気象情報を把握し適切な行動をとることで熱中症は予防することができます。
正しい知識と皆さんの積極的な声かけで熱中症を防ぎましょう。

熱中症とは…

熱中症は、気温が高いことなどで、身体の中の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体の調整機能が正常に働かなくなることによって引き起こされます。人の身体は、常に熱を作り出す一方、汗をかいたり、皮膚から熱を逃がすことで、体温の上昇を抑えています。

このような体温の調節機能がうまく働かず、体内に熱がこもり、体温が異常に上昇することで熱中症は起こります。重症化すると死に至る可能性もありますが、正しい知識と適切な行動で防ぐことができます。また、応急処置を知っていれば、命を救うこともできます。

＼ こんな時は要注意！！！ /

湿度が高い

気温が低くても、湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、熱中症への危険が高くなります。例えば、気温が25度以下でも、湿度が80%以上ある時は注意が必要です。



日差しが強い

晴れた日は、直射日光や地面からの照り返しが熱中症の危険を高めます。大人に比べて地面近くにいる子どもやペットは、照り返しにより特に高温にさらされる危険があります。照り返しはコンクリートやアスファルトでは強く、芝生や土では弱くなります。

風が弱い

風が弱い時は、汗をかいても体にまとわりついて蒸発しにくくなり、体温を下げる効果を弱めてしまいます。熱が体にこもりやすくなるので危険です。



暑さ指数が高い

「暑さ指数」とは、気温と湿度と輻射熱を組み合わせた指標で、専門的にはWBGT（湿球黒球温度）と呼ばれるものです。「暑さ指数」は、気温だけよりも熱中症発生の目安となります。熱中症の予防情報はこの暑さ指数をもとにしたものです。

〈暑さ指数「危険」(31以上)、「嚴重警戒」(28～31)、「警戒」(25～28)、「注意」(25未満)〉

どこでなりやすいの？

いままでの統計を見ると、40歳くらいまでは屋外や運動中・作業中の熱中症発症が多い一方、年齢が上がるにつれて屋内での発生率が増加しています。

屋外

工事現場や畑など、屋外での長時間の作業は、熱中症の危険を高めます。特に炎天下では、直射日光やコンクリートなどからの照り返しの影響も受けやすくなります。日陰がない道路を日中歩いているだけでも、アスファルトなどからの照り返しが、地面近くの気温を上昇させて、熱中症の危険を高めます。

屋内

風呂場や、気密性の高いビルやマンションの最上階は危険が高くなります。また、高齢者は自宅の居家で普通に生活していても条件によっては熱中症になる危険性があります。暑い日中だけでなく、熱帯夜のように気温が高い夜には、寝ているうちに知らず知らず熱中症になることがあります。

車内

炎天下でなくても、閉め切った車内で冷房をきると、車内の温度は一気に上昇し、わずかな時間でも熱中症の危険が高くなります。「子どもが寝ているから」「すぐに戻るから」と車から離れることは、短い時間でも絶対に避けるようにしましょう。



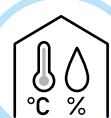
令和5年度 熱中症による鳥取県内の状況



- ▶ 救急搬送者…645人（R4年度より81名増加）
- ▶ 死亡3人、重症者24人、中等症261人、軽症356人といずれも増加。
- ▶ 高齢者（65歳以上）の搬送は398人（全体の61.7%）
⇒「住居」での発症が221人（55.5%）と多い。
「外出」「農作業」での重症例多発！！
- ▶ 乳幼児の搬送も4人発生。



／ ちょっとしたことでも熱中症予防 ／



「気温」や「湿度」を測って知ろう

歳を重ねると暑さを自覚しにくく、対策が遅れがちです。温湿度計などを活用し危険度を知りましょう。

「あんしんトリピーメール」を登録することで、いち早く熱中症情報を入手することができます。ぜひご活用を！



室内を涼しくしよう

室内でも高温多湿は熱中症の危険が高まります。冷房、扇風機などを利用し風通しの良い環境ですごしましょう。エアコンの試運転はお早めに！



水分を計画的にとろう

一度に大量の水分を摂取するのではなく、のどが渇く前にこまめに水分補給をすることが大切です。汗をかいたら適度な塩分を取りましょう。手早く塩分・糖分と一緒に補給できるスポーツドリンクなどがおすすめです。経口補水液も常備していると安心です。



「お風呂や寝る時」も注意しよう

入浴時や就寝中も水分は失われていきます。入浴前後、睡眠前に水分補給を。



「お出かけ」は体に十分配慮しよう

服装を工夫し水分を持ち歩きましよう。また熱中症警戒アラートが発表される日は外出を控えましよう。



「周りの人が」気かけよう

高齢者、子ども、障がい者の方は熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。周囲の方からも、積極的な声掛けをお願いします。

暑さを一時的にしのぐ休憩スペースとして以下の施設を開放していますのでご利用ください。

- ・岸本公民館 ・溝口公民館 ・二部公民館 ・日光公民館 ・文化センター ・岸本図書館
- ・溝口図書館 ・溝口テラス5階カフェスペース ・パルプラスオン（岸本保健福祉センター）

問い合わせ先 ▶ 健康対策課 健康増進室 ☎ 0859-68-5536