



# 熱中症を予防する

## 熱中症対策講座

# 身体、環境づくりとは

さいたま市消防局 救急救命士  
奥村剛生 主事

### PROFILE

平成24年、さいたま市消防局入庁。現在、消防局警防部救急課に所属。消防副士長で救急救命士の資格を持つ。



近年、熱中症になる人が増えています。

令和3年6～9月に市内では426人が熱中症で救急搬送されました。

屋外だけでなく屋内でも多く発生し、生命の危険もあるため予防が大切です。

救急救命士として熱中症患者の搬送も担ってきた市消防局の奥村主事に予防のポイントを聞きました。

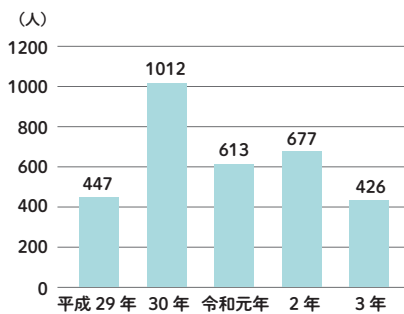
### 救急搬送は7月にピークに

— 今夏も猛暑が予想されています。熱中症による救急搬送は、どんなときに増えるのですか。

身体からだが暑さに慣れておらず、湿度が高く蒸し暑い日がある6月頃から搬送が増えます。7月下旬にピークを迎えますね。

高齢者は、室内で日常生活をしているだけでも熱中症になるケースが多く見られます。令和3年に市内で熱中症で搬送され

救急搬送者数(6月～9月)



熱中症の危険性が極めて高いことを示す「熱中症警戒アラート」が出ているときに、スポーツなどを行い熱中症になってしまふケースがよく見られます。熱中症警戒アラートをチェックしてアラートが発表されているときは、できるだけ外出を控えてください。

た人のうち、実に50・2%が高齢者でした。そのほか屋外で作業する職種の方、部活動や体育の授業中の学生が熱中症になり、救急搬送されることも多いです。

**熱中症警戒アラートに注意**

救急で駆け付けて、こういうことに注意してもらえたら防げたのと思うことはありませんか。

一人暮らしの高齢者が室内で熱中症になることもよくあります。部屋の窓をすべて閉め切った状態で、エアコンを使っていないことも多いです。高齢者は加齢とともに、暑さに対する感覚や体温調節機能が低下します。急に暑くなった日に、それまで通り服を何枚も重ね着していることもあるんですね。本人だけでなく、家族など周囲の人がより一層注意を払って、エアコンや扇風機の利用、こまめな水分・塩分補給を促すことが重要です。

**休息と水分・塩分補給を**

熱中症の予防はどんなことに気を付けたらいいですか。

暑い環境に体を慣らす「暑熱順化」で、熱中症になりづらい身体づくりをしましょう。無理のない範囲で汗をかくと効果的で、入浴はシャワーで済ませずに湯船につかるのがおすすめです。

寝不足や過労、飲酒は熱中症の危険因子です。アルコールは利尿作用があり、体内の水分量を減少させます。深酒をした翌日の日常生活や、屋外作業後の

飲酒により熱中症を発症したケースもあります。体調がすぐれないときは無理をしないのが一番です。

高温下で外出するときは、通気性や速乾性の高い衣類、帽子を着用し、日傘やハンディタープの扇風機、ネッククーラー(首にかけて身体を冷やす)などを活用し、涼しい環境を作ってください。スポーツドリンクや塩分を補給できるタブレットやあめなどを常に持ち歩き、こまめに補給するように心掛けましょう。

マスクを着用するときは、激しい運動は避け、喉が渇いていなくてもこまめな水分・塩分補給を心掛けてください。屋外で周囲の人との距離を十分にとれる場合は、マスクをはずすようにしましょう。



無理をしないで、こまめな水分・塩分補給を

**熱中症にかかりやすいのはこんな人!**



**高齢者**

高齢者は暑さや喉の渇きを感じづらくなっているため、熱中症にかかりやすいです。喉が乾いていなくても、こまめに水分をとり、特に入浴前後や寝る前には水分を十分にとるように心掛けましょう。また、部屋の温度を確認し、エアコンや扇風機を上手に使うのも大切です。

**熱中症の症状**

「熱中症」にはさまざまな症状があります。めまいやふらつきなど熱中症の初期症状に気付いたらすぐ休むべきですが、もともと体調が悪いために頭痛や倦怠感がある方は、熱中症になっても気付かないことがあります。また、熱で意識がもうろうとしてきて、自分の状態を判断できないまま急に意識を失う場合もあります。

以下の症状があるときには、熱中症を疑い、適切な対処をしましょう。

- ・めまい
- ・失神
- ・筋肉痛
- ・筋肉の硬直
- ・大量の発汗
- ・頭痛
- ・不快感
- ・吐き気
- ・嘔吐
- ・倦怠感
- ・虚脱感
- ・けいれん
- ・手足の運動障害
- ・高体温

**乳幼児**

乳幼児は体温調整機能が十分に発達しておらず、気温の影響を受けやすいです。晴れた日は地面に近いほど気温が高く、ベビーカーの乳幼児は大人以上に暑い環境に。一度にたくさん飲むことができないのでこまめに水分を与え、車への置き去りは絶対にやめましょう。



# 熱中症対策

暑い日や時間帯を  
避けて活動する



声を掛け合う



うちわ・保冷剤を  
準備しておく

日頃の健康管理



ワンポイント

早寝早起き  
朝食をとる  
適度な運動

汗をかく習慣を  
身につける



吐き気がある、意識がない時は  
無理に飲ませることは避けてすぐに119番通報を！

## 公共施設や県内企業等による 熱中症対策 「まちのクールオアシス」

高齢者や子ども連れの方が、暑さの厳しい日中に外出した際、熱中症にかかることのないよう、冷房の入った身近な施設を一時的な休息所として活用できます。実施施設など詳しくは、市ホームページでご覧になれます。



## 熱中症対策 「熱中症警戒アラート」

環境省・気象庁が提供している、暑さへの「気づき」を呼びかけるための情報です。熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測された当日の朝などに最新の予測値を元に発表されます。アラートは、熱中症予防情報サイト(☎ <https://www.wbgt.env.go.jp/>)などで確認できます。



## 熱中症かなと思ったら？

涼しい場所に移動  
服を脱いで

塩分と糖分を含んだ水分補給

首、脇の下、  
足の付け根の前面  
を冷やす

保冷剤などがあれば  
皮膚のすぐ近くにある  
太い血管を冷やしましょう。

体の表面を濡らして  
うちわで仰ぐ

霧吹きやペットボトルの水を  
露出した皮膚にかけ  
気化熱を利用して  
体の表面温度を下げます。





# 今日からできる



屋外で  
十分な距離があれば  
マスクをはずす

コロナ禍のワンポイント

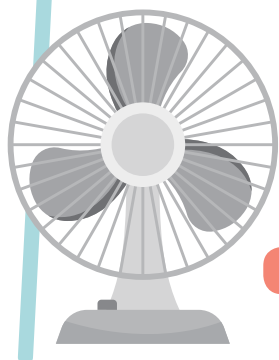
マスク着用時は  
激しい運動を避けましょう



水分や  
塩分の補給

コロナ禍のワンポイント

マスクをつけると  
喉の渇きを感じにくく  
水分不足になりがちです



扇風機や  
冷房を  
上手に使う

コロナ禍のワンポイント

換気を忘れずに！



涼しい服装を  
心掛け、  
屋外では  
日傘や帽子を



マスク着用の考え方が国から示されました



今月の表紙

水分補給して  
帽子をかぶって  
対策は  
ばっちりだね！



## 屋外

運動や密にならない外遊びなど、他者との距離が確保できる、あるいは徒歩での通勤などすれ違うことはあっても会話がほとんどない場合はマスク着用は必要ありません。

## 屋内

他者との距離が確保できていて、会話がほとんどない場合は、マスク着用は必要ありません。会話を行う場合や、通勤電車などでは着用が推奨されています。

詳しくは、地域医療課へ。☎ 829・1292 ☎ 829・1967

## 保育所等の未就学児

2歳未満は、マスク着用は推奨されていません。2歳以上の未就学児は、個々の発達の状況や体調等を踏まえ、他者との距離にかかわらず、マスク着用を一律には求められません。なお、施設内に感染者が生じている場合など、施設管理者等の判断により、可能な範囲でマスク着用を求められることは考えられます。

保育園でのマスク着用について詳しくは、保育課へ。☎ 829・1866 ☎ 829・2516



参考:マスクの着用の考え方及び就学前児の取扱いについて(令和4年5月20日付け厚生労働省事務連絡)