



さいたま市

西区 火の用心

発行 お問い合わせ
さいたま市西消防署
西区西大宮3丁目48番地
TEL 048-625-2861
FAX 048-625-2818

熱中症に注意しましょう
7月が搬送のピークです

さいたま市では令和5年5月から9月までの5ヶ月間で940人の方を熱中症で救急搬送しています。暑さに体が慣れてなく、暑さがピークを迎える前の6月頃から増え始め7月にピークを迎えます。

また、搬送された940人のうち453人が65歳以上の方で割合は48.1%となります。高齢者は特に注意が必要です。

熱中症は誰にも起こりうる症状です。熱中症が起こりやすい条件や予防方法などを知り、ご自身はもちろん、周りの人にも声をかけて、熱中症を予防しましょう。



熱中症による
救急人員搬送数
(令和5年)

発生月	搬送者数
5月	43人
6月	78人
7月	455人
8月	287人
9月	77人

◆ 予防方法

1 暑さを避けましょう余計な熱を受けないようにしましょう

- ・ 屋外では帽子や日傘を利用しましょう。
- ・ 日陰を選んで歩きましょう。
- ・ 屋外活動時にはテントを張ったりして日陰を作りましょう。
- ・ 屋内では扇風機や冷房を上手に使いましょう。

2 服装の工夫をしましょう熱の放散を助けましょう

- ・ 下着は吸湿性・速乾性にすぐれたものを選びましょう。（汗の蒸発を助けます）
- ・ 通気性のよい服装にしたり、襟元をゆるめましょう。（熱がこもらないように）
- ・ 明るい色の服にしましょう。（太陽熱を吸収しないように）

3 こまめに水分を補給しましょう発汗による体温調整を維持しましょう

- ・ 「のどが渴いた」と感じる前に水分補給をしましょう。（子どもと高齢者の方は、特に大切です）
- ・ 運動などで多量の汗をかくときは、スポーツドリンクなどで水分と塩分の補給を心がけましょう。
- ・ 一度に大量の水を補給するのは避けましょう。（体内の塩分が薄まり、バランスが崩れた状態になります）
- ・ アルコールでは水分補給はできません。（尿量が増え、飲酒量以上の水分と塩分が失われます）

4 日ごろから体調を整えましょう体温調節能力を高めておきましょう

- ・ 朝食をしっかり食べましょう。（就寝中に失われた水分と塩分を補給します）
- ・ 寝不足にならないようにしましょう。
- ・ 風邪や下痢などのときは無理をしないようにしましょう。（発熱による発汗や下痢のために、水分と塩分が失われます）
- ・ 暑さに慣れておきましょう。（子どもの場合、外遊びなどを通して体温調節能力を高めましょう）

◆ 応急処置

1 涼しい環境に避難しましょう

- ・ 風通しのよい日陰や、クーラーの効いている室内などに避難させましょう。

2 体を冷やしましょう

- ・ 衣服を緩めたり脱がせるなどして、身体からの熱の放散を助けます。
- ・ うちわで扇いだり、露出させた部位に水をかけるなどして、身体からの熱の放散を助けます。
- ・ 保冷剤や冷えたペットボトルなど「冷たいもの」があれば、首やわきの下、太ももの付け根に当てて身体を冷やします。
- ・ 救急隊を要請した場合でも、冷却を続けましょう。

3 水分と塩分を補給しましょう

- ・ 自力で水分補給ができる場合は、冷たい水を飲ませ身体の中から冷却しましょう。スポーツドリンクなどがあれば、水分と塩分が補給できるので効果的です。

4 医療機関を受診しましょう

- ・ 自力で水分補給ができないときは、速やかに医療機関を受診しましょう。
- ・ 医療機関に搬送するときは、患者さんを発見した人やその場に居合わせた人など、状況のよくわかる人が付き添いましょう。特に「暑い環境で」、「それまで元気だった人」が、「突然倒れた」など、熱中症を疑う状況は、積極的に伝えてください。

意識がない、もつろつとしているときは
すぐに119番通報して下さい。



消防団員を募集しています！

火災や、大地震などの災害時地域の要として活動するのが消防団です。消防団は本業を持ちながら「自分たちのまちは自分たちで守る」という精神に基づき、地域の安全と安心を守るため活躍しています。

消防団員の年齢層は幅広く、会社員、自営業、学生、主婦など、様々な人が参加しています。

消防団は、みなさまの力を必要としています。特別な資格は必要ありません。18歳以上の健康な方で、市内にお住まいの方、お勤め先や通学している学校が市内にある方は、男女問わず、どなたでも入団することが出来ます。

さいたま市消防団は、一緒に活動していただく仲間を募集しています。

少しでも興味のある方は、どうぞお気軽にお問合せください。

少年消防団員を募集しています！

少年消防団は、消防署で防火・防災に関する研修や訓練、消防出初式やイベントなどで火災予防広報を行っています。西区では現在13名が活動しています。ぜひ一緒に活動しましょう。

みんな
まってるよ！



敬礼！
ピシッ！

入団資格：原則として市内在住又は在学の

小学4年生から高校3年生まで