

熱中症は 予防が大事!



令和7年の状況(4月末現在)
救急出動件数 39件
火災件数 2件

110
消防署より
下川消防署 ☎4-2119

令和6年5月から9月までに熱中症で救急搬送された方は全国で累計97,578人でした。これは、昨年度同期間の救急搬送人員と比較すると、6,111人増となり、平成20年以降で最も多い搬送人員となりました。年齢区分別では、高齢者(満65歳以上)が最も多く次いで成人(満18歳以上65歳未満)、少年(満7歳以上満18歳未満)、乳幼児(生後28日以上満7歳未満)の順となっています。

発生場所はいずれも住居が最も多く、屋外に限らず屋内での対策も必要です。下川町でも、真夏日(最高気温が30℃以上)を記録することも珍しくありません。そこで、日頃から行える熱中症対策や症状について確認しましょう。

1 熱中症とは

高温多湿な環境に私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

2 熱中症の症状

程度	症状	応急処置など
I度 (軽症)	めまい、失神、こむら返り 大量の汗、筋肉痛	涼しいところへ移動させる。 水分や塩分を与える。
II度 (中等症)	頭痛、嘔吐、身体がダラダラする 力が入らない、身体がぐったりする (熱疲労)	安静にし、脇や膝の裏に冷却パックを置く。 水などを自力で飲めない場合は病院に行かなくてはなりません。
III度 (重症)	意識がなくなる、歩けない、けいれん 高体温(熱射病)	病院の受診が必須となります。救急車を要請してください。

※自分の力で水分や塩分を摂取できなくなっている時は、ためらわず救急車を呼びましょう。

3 熱中症対策と予防

熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気を付けることで防ぐことが出来ます。次に掲げるポイントに注意して熱中症にならないように対策をしましょう。

対策. 1

☀️「水分を」こまめに取りましょう。

注意：アルコールは水分補給にはなりません。

☀️「塩分を」ほどよく取りましょう。

注意：かかりつけ医から水分・塩分の制限を
されている場合は、相談の上その指示
に従いましょう。

☀️「睡眠環境を」快適に保ちましょう。

☀️「バランスの良い食事を」取りましょう。



対策. 2

☀️「室内を」涼しく工夫しましょう。

扇風機やエアコンで室内を適度に下げましょう。

☀️「衣服を」工夫しましょう。

☀️「日差しを」よけましょう。

☀️「冷却グッズを」身につけましょう。

