

熱中症は 予防が大事!



4月末現在
救急出動件数 46件
火災件数 0件

110
消防署より
下川消防署 ☎4-2119

令和7年は全国的に夏の平均気温が高くなりました。また、熱中症警戒アラートの発表回数が過去最多となるなど、非常に厳しい暑さが長期間にわたって続いたことから、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100,510人となり、平成20年以降で、最も多い搬送人員となりました。年齢区別では、高齢者（満65歳以上）が最も多く57.1%と半数以上を占め、次いで成人（満18歳以上65歳未満）33.9%、少年（満7歳以上満18歳未満）8.4%、乳幼児（生後28日以上満7歳未満）0.5%の順となっております。発生場所はいずれも住居が最も多く、屋外だけでなく屋内にいても対策を怠らないことが重要です。

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理解しておきましょう。

1 熱中症とは

暑いときには、皮膚から熱を逃がしたり、汗をかいて、その汗が蒸発することで熱が奪われて体温を調節します。

ところが、体内の水分や塩分が不足して脱水状態になると、体内の熱を外に出せなくなり、熱がこもって様々な体の変調を起こすようになります。

このような状態が「熱中症」です。体が暑さに慣れていない時期や、閉め切った室内、車内などは危険が高まります。



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、力が入らない 体がだるい、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。

表内のII度以上で、自分の力では水分や塩分を補給できなくなっている時は、迷わず救急車を要請しましょう。熱中症は放っておくと命に関わる恐ろしい病気です。

また、汗をたくさんかいている間は体温がおよそ37℃～38℃くらいですが、汗が止まると急に体温が上がりが始め、40℃を超える恐れがあります。「熱中症かもしれない」と早めに気づくことが、最悪の事態を防ぐ鍵となります。

3 熱中症対策と予防

熱中症は事前の対策で防ぐことができます。日常生活では、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しましょう。

- (1) 通気性が良く、吸湿速乾性のある衣服を選びましょう。外出時は帽子や日傘を使用して直射日光を遮ることも効果的です。
- (2) のどが渇いていなくても、暑いときはこまめに水分や塩分を補給しましょう。なお、アルコールは尿の量を増やし体内の水分を排出してしまうので水分補給にはなりません。
- (3) 規則正しい食事で体力を維持しましょう。また、日頃からウォーキングや入浴で汗をかく習慣をつけると、体が暑さに慣れ、適応力が高まります。

4 屋内での過ごし方

屋内でも熱中症のリスクは常にあります。特に子どもや高齢者、療養中の方がいるご家庭では、エアコンや扇風機を適切に使用して室温を調整してください。外出時はカーテンを閉めて直射日光を遮ることも有効です。

