



### 記録的猛暑

気象庁の発表によりますと、今年6月の月平均気温は、統計を開始した1898年以降の6月として最も高くなったと言う事です。また、7月も引き続き全国的に厳しい暑さになりました。太平洋高気圧が日本付近に強く張り出した事により、全国の広い範囲で最高気温が35度以上の猛暑日になり、厳しい暑さが続いています。

気温の予報や熱中症警戒アラート等に注意して、適切な熱中症予防を行っていきま



### 熱中症について

熱中症は、体温が上がって、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状が起こる状態です。

日射病や熱射病という言葉もありますが、どちらも熱中症の状態や原因の違いを指すものです。熱射病は、熱中症の中でも重度のもの、日射病は熱中症の中でも直射日光が原因のものを指すのが一般的です。

### 熱中症はどのように起こるのか

熱中症を引き起こす要因は「環境」「身体」「行動」によるものが考えられます。人間の身体は、平常時は体温が上がっても皮膚温度の上昇や発汗により体温が外へ逃げる仕組みとなっており、体温調節が自然と行われます。しかし、様々な要因により、体温の上昇と調節機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まってしまい熱中症を引き起こされてしまいます。また、これらの要因が多く重なるほど熱中症のリスクが高まると言えます。

### 【環境の要因】

気温が高い、日差しが強い、急に暑くなった、湿度が高い、締め切った屋内、熱波の襲来、風が弱い、エアコンの無い室内など。

### 【身体的要因】

高齢者や乳幼児の方、肥満傾向の方、下痢やインフルエンザ等により脱水状態の方、糖尿病や精神疾患等の持病をお持ちの方、二日酔いや寝不足といった体調不良の方、低栄養状態の方など。

### 【行動の要因】

激しい運動、慣れない運動、長時間の作業、水分補給できない状態など。

### 熱中症の症状

- ①めまいや顔のほてり  
めまいや立ちくらみ、顔が火照るなどの症状が出たら熱中症のサインです。一時的に意識が遠のいたり、腹痛などの症状が出る場合もあります。
- ②筋肉痛や筋肉のけいれん  
「こむら返り」と呼ばれる手足の筋肉がつかえるなどの症状が出る場合があります。筋肉がピクピクとけいれんしたり、硬くなったりすることもあります。
- ③体のだるさや吐き気  
体がぐったりし力が入らない。吐き気や嘔吐、頭痛などを伴う場合もあります。
- ④汗のかき方がおかしい  
ふいてもふいても汗が出る、もしくは全く汗をかいていないなど、汗のかき方に異常がある場合には、熱中症にかかっている危険性があります。
- ⑤体温が高い、皮膚の異常  
体温が高く、皮膚を触るととても熱い、皮膚が赤く乾いているなどの症状も熱中症のサインです。
- ⑥呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない  
声をかけても反応しなかったり、おかしい返答をしたりする。または、身体がガクガクとひきついたり起こす、まっすぐ歩けないなどの異常がある時は重度の熱中症にかかっている可能性があります。すぐに医療機関を受診しましょう。
- ⑦水分補給ができない  
呼びかけに反応しないなど、自分で上手に水分補給ができない場合は大変危険な状態です。



す。この場合、むりやり水分を口から飲ませず、すぐ医療機関を受診しましょう。

### 熱中症にならないために

こまめな水分補給と暑さを避ける事が大切です。熱中症は、室内や夜間でも多く発生します。ので、エアコンを上手に使用しましょう。また、客観的に温度や暑さの確認ができるように、暑さ指数の表示がある温湿度計があると良いです。また、緊急時や困った時などの連絡先を家族や関係者の方と共有しておくことも大切です。

### 【熱中症予防のチェックリスト】

- エアコン・扇風機を上手に使用している
- 部屋の温度を測っている
- 部屋の風通しを良くしている
- 必要に応じてマスクを外している
- こまめに水分補給をしている
- シャワーやタオルで体を冷やしている
- 暑いときは無理をしていない
- 涼しい服装をしている
- 外出時には日傘や帽子を使用している
- 涼しい場所や施設を利用している

### 熱中症かと思ったら

まずは涼しい場所へ移動し、安静にしましょう。衣服をゆるめ、保冷剤等を使用し身体を熱を放出させ体温を下げて、塩分や水分を補給しましょう。自力で水が飲めない場合や意識が無い場合は、ためらわず救急車を呼びましょう。

### 大雨にもご注意ください

近年、毎年のように、「10年に一度の・・」と言う気象状況を見聞きするようになり、猛暑が続くとゲリラ豪雨や線状降水帯が発生する事も多く、短時間の大雨による被害が増え続けています。これからの台風シーズンが本格的にやってくる。大雨による浸水だけでなく、お住まいの地域がどのような災害リスクを抱えているのか、ハザードマップで確認し、避難場所や防災用品の見直しをしておきましょう。備えあれば憂いなしです。

