

熱中症にご注意！！

九州北部の**6月の平均気温が観測史上最高**となり、**今後も高温の日が多くなる**見込みが出ています。

また、新型コロナウイルス感染症により外出を自粛されていた方が多く、例年より体が暑さに慣れていないため、熱中症になる方が増えています。

しっかりと予防策をとり、楽しい夏を過ごしましょう！

1. 熱中症とは？

気温や湿度が高いことで、体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温などの調節機能が正常に働かなくなることによって引き起こされます。

人の体は常に熱を作り出す一方、汗をかいたり、皮膚から熱を逃がすことで急激な体温の上昇を抑えています。これが正常に働かなくなったり、外的要因により体内に熱がこもり、体温が上昇することで熱中症に陥ります。



2. 熱中症の症状は？

発熱や発汗に加えて頭痛やめまい、吐き気、立ちくらみ、倦怠感、その他にも手足のしびれやこむら返り会話がかみ合わないなど様々な症状があります。

重症化すると暑い場所であるにもかかわらず**汗をかかなくなる、皮膚が乾燥している、触った時にすごく熱をもっている**といった状態となり、**とても危険**で死に至るケースもあります。

これらの症状があれば熱中症を疑い、正しく対処しましょう！



3. 熱中症の予防法は？

水分・塩分補給

のどが渇く前に水分や塩分の摂取を！

室内環境

我慢しない！！

扇風機やエアコンを使った温度調節、室温が上がりにくくなるような工夫（換気、打ち水、すだれ、遮光カーテンなど）

外出時の注意

帽子や日傘の使用、日陰の利用、こまめな休憩、通気性の良い衣服の着用
暑い日の日中の外出は極力控える。

新型コロナウイルス感染症に伴いマスク着用による熱中症も増加しています。人がいない場所ではマスクを外して休憩するなどの対策をとりましょう！

4. 熱中症かなと思ったら？

- 涼しい場所へ移動させる。
- 衣服をゆるめ、からだを冷やす。
(特に首の周り、脇の下、足の付け根)
- 水分・塩分 (スポーツドリンクなど)をとる。



自力で水分を摂れないなど、症状が重い場合は、すぐに119通報！

5. ご注意・お願い

- 高齢者や小さな子どもは要注意！

熱中症になる方の約半数は高齢者（65歳以上）です。暑さやのどの渇きになどを感じる機能が低下しており、体の調節機能も低下しています。

小さな子どもは地面からの照り返しによる熱を受けやすく、体温調節機能も十分に発達できていません。

以上のことから、**高齢者や小さな子どもの場合は・・・**

☆のどが渇いていなくても水分・塩分補給を！

☆暑さを感じない場合でも扇風機やエアコンを使って温度調節をするよう心がけましょう！

- 「暑さ」は人によって感じ方が違う！

その日の体調や暑さに対する慣れなどで、暑さに対する感じ方は人それぞれです。自分の体調の変化に気をつけて、無理をしないようにしましょう！

熱中症に関するホームページ

◇総務省消防庁 熱中症情報 [熱中症による救急搬送の状況など]

(http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html)

◇環境省 熱中症予防サイト

(<https://www.wbgt.env.go.jp/>)

暑さ指数 (WBGT) の実況と予測

(https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php)

問い合わせ先
筑紫野太宰府消防本部 警防課救急係 092-924-5642

