

今からの備えが大切な熱中症対策

健康に夏を乗り越えましょう

甚大な自然災害が起きていますが、日本ではその自然災害よりも熱中症による死亡者の方が多い状況です。自然災害の死亡者数と熱中症による死亡者数を比べると、熱中症によるものが令和3年では4倍、令和4年では12.8倍でした。自然災害に備えるように、今から熱中症対策を始めませんか。

問い合わせ 健康推進課 清水明日香 ☎0024

暑い夏は電気消費が増え、電力不足の恐れがあります。汚れたフィルターのエアコンでは冷房効率が悪くなります。電気代を気にせずに使



「十分に睡眠を取る」「規則正しい生活をする」などの生活習慣は熱中症・感染症・生活習慣病予防になります。

また、「3食きちんと食べる」



具体的には「少し暑いところ」で「少しきついと感じる程度の運動」、例えば速足のウォーキングを30分以上続けることなどがおすすめです。2週間程度続けられれば、暑さに強い体になるといわれています。ただし無理は禁物です。

暑さに強い体にしましょう。体の中に熱がたまると体温が上昇し、熱中症が引き起こされます。汗をかくことで、体の中にたまった熱を逃がすことができます。本格的に暑くなる前に汗をかくための体づくりをしましょう。

今からできる熱中症対策

えるように、夏が来る前にエアコンの掃除や点検をし、試運転をしておきましょう。

暑さ指数や気温を確かめる習慣をつけましょう



左の二次元コードから、環境省LINE公式アカウントと友達になると、「暑さ指数」予測のメッセージが毎日、自分のスマートフォンに届きます。



自分がいる場所の暑さなどを知ることで、エアコンを使う、薄手の服装に替える、水分を取るなどの熱中症の予防対策をしやすいになります。

今年も新型コロナウイルス感染症が5類になり、4年ぶりにマスクをしなくていい夏を迎えられそうです。熱中症に負けない体をつくり、真夏の暑さを乗り越えましょう。

温暖化による異常な気温上昇

現在の熱中症の特徴としては、これまで起きなかったような緯度が高い北国でも発生しています。

最近では世界的に「10年に1度」の異常な気温上昇が起きており、昨年はヨーロッパで「熱波」により極端に温度が上がりました。

例えば、平均気温10度のイギリスでは、40・3度の熱波で気温の警告レベルである「レベル4・非常事態」が発出されました。

また、平均気温36度で40度を上回るとはほとんどないスペインでも、43・6度の熱波で、4千人が死亡しました。

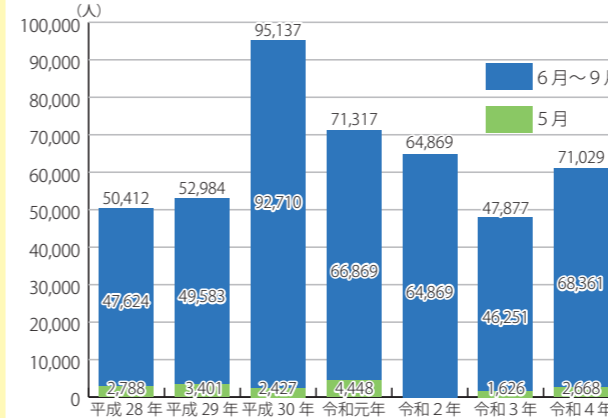
熱中症が起きやすい日

熱中症が起きやすいのはこのようなときです。

▼暑くなり始めたとき▼急に暑くなる日▼熱帯夜の翌日▼厳しい暑さが続くとき

図1は日本の熱中症救急搬送者の年別推移で、令和4年は7万1029人でした。図2は

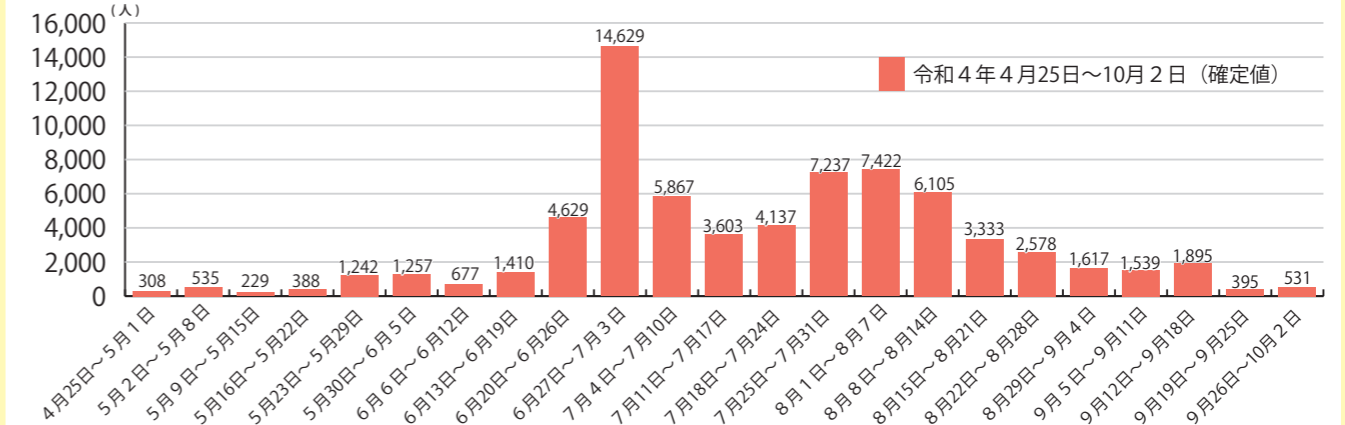
図1 救急搬送人員の年別推移(平成28年～令和4年)



令和4年の週ごとに搬送された人数で、一番多く搬送されたのは6月27日から7月3日の週でした。猛暑日が続いた7月下旬から8月上旬までの2倍の人数です。

暑くなり始めの時期に救急搬送される人が多いのは、体が暑さに慣れていないためです。暑さが続くと、体も汗をかいて熱を逃がす「暑さに強い体」になります。

図2 熱中症による救急搬送状況(令和4年)「調査開始から各週の比較」

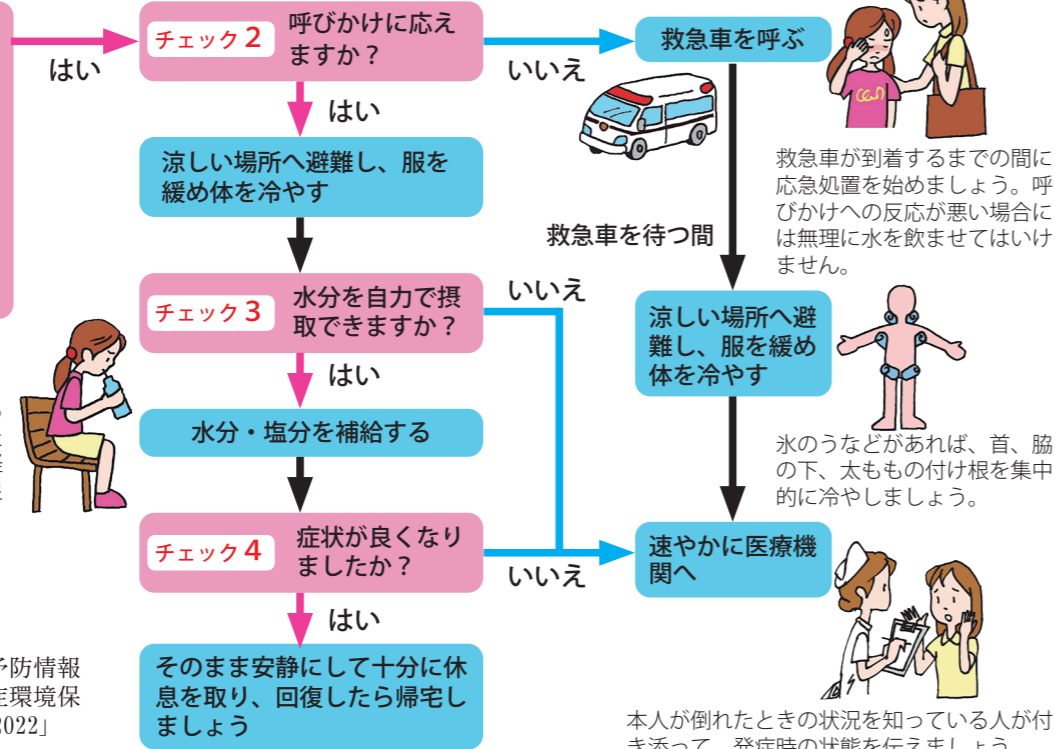


出典：総務省消防庁

熱中症の応急処置(フロー図)

もし、あなたの周りの人が熱中症になってしまったら、落ち着いて状況を確認して対処しましょう。最初の処置が肝心です。

チェック1
熱中症を疑う症状がありますか？
(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)



大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水が良いでしょう。

出典：環境省熱中症予防情報サイト「熱中症環境保健マニュアル2022」

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう。