

■市内の熱中症発生件数について教えてください。

市内でも熱中症の発生件数は、多くなりつつあります。令和2年では22歳から91歳の方が搬送されており、高齢者の方が77%となっています。

発生件数は5月2人、6月3人、7月4人、8月18人、9月3人となっています。市内でも8月が一番発生件数が多く、注意が必要です。高齢者の方の割合が多く占めていますが、高齢者

実際に市内で救命活動に従事されている救急救命士の松村さんに、熱中症で救急搬送される方や、もしものときに私達にもできる対応方法・予防方法等について、お聞きしました。

救急救命士に聞く！



奈良県広域消防組合
宇陀消防署 救急救命士
松村 淳史さん

■救急搬送される方で、どのような症状が一番多いですか？

身体の倦怠感および気分不良を訴える方が多いです。いつもと体調が違うなと思うと、熱中症の可能性もあるの

■意識はありますが、救急車を呼ぶか迷うような症状の人を発見したときどうすればいいですか？

消防庁が提供している全国版救急受診アプリ（愛称：Ｑ助）の利用が役立ちます。簡単な質問から、緊急度に応じた必要な対応が表示されます。いざというときに、すぐに利用することができるようにあらかじめ、スマホにダウンロードしておくのがおすすめです！

■熱中症にならないため、日頃から注意することはありますか？

水分補給は喉が渇く前に行ってください。室内で過ごすときには、エアコンや扇風機を活用すること。また、5月から熱中症は発生するので、涼しい天気と感じても十二分に注意してください。

■身近に熱中症の恐れ・疑いがある人を見つけたときには、どうすればいいですか？

まずは呼びかけをして、意識の有無、呼吸の有無を確認してください。意識や呼吸がなければ、119番通報を行い、救急車が到着するまで、心肺蘇生法を行ってください。また、汗は濡れたタオルやハンカチなどで拭いて、身体を冷やしてあげてください。

返答があれば、涼しい場所へ移動させ、スポーツドリンク等を飲ませてください。



▲救命活動訓練中の様子

全国版救急受診アプリ
ダウンロードページ



App Store



Google Play

■熱中症について、宇陀消防署で取り組んでいること・注意喚起などがあれば、教えてください。

宇陀消防署では、救命講習会など人が集まる機会がある度に病気や怪我に対する注意喚起を行っています。夏場は熱中症の他にも脳梗塞や心筋梗塞についても注意喚起を行っています。



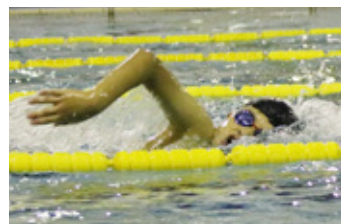
熱中症を予防しよう！

暑い夏がやってきました。近年では、コロナウイルス感染拡大防止のために夏場でもマスクをつけて過ごすことが多くなりましたね。そこで、気を付けていただきたいのが、熱中症です。

熱中症とは、温度や湿度が高いなかで、水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなり、体温上昇、めまいなど様々な障がいを引き起こす症状のことです。令和2年6月から9月の熱中症による救急搬送数は全国で、6万4869人でした。その中でも8月は救急搬送数が最も多く、4万3060人でした。（参考：総務省消防庁）夏本番を迎える8月は特に注意が必要です。また、熱中症は屋外でなりやすいと思われがちですが、実は屋内（住居内）での発生件数が一番多くなっています。今年は、自粛生活で、外出頻度が減り、日光に当たったり、体を動かす機会が減ることで、暑さに弱くなり、熱中症になる危険性が高くなっています。

重症化すると非常に危険性の高い熱中症ですが、正しい知識を身に付けて、しっかりと予防すれば、防ぐことができます。熱中症に注意して、暑い夏を乗り切りましょう。

こまめに水分補給がポイント！



毎日ハードな練習で、喉が渇いているのを忘れそうになるときもあるけど、練習メニューの間には必ず、スポーツドリンクなどで水分補給をするようにしています。練習前には必ず検温もして、自分の体調をしっかりチェックしています。

アクアグリーン選手コースの皆さん



保育園の先生方



子どもを保育する立場として、まずは自分が熱中症にならないように注意しています。毎日水筒を持参して、子どもたちと一緒に水分補給をしています。夏には水遊びを取り入れ、水に触れたり水でつぼみや金魚すくいなどをしたりして楽しんでいます。また、水遊びだけでなく、いろいろな遊びに夢中になっている時も、適度の休憩を心がけたり、こまめに水分補給をしたりしています。



熱中症予防

どうしていますか？

▼日常生活に関する指針

暑さ指数 (WBGT)	日常生活での注意事項
31℃以上 危険	外出はなるべく避け、涼しい屋内に移動しましょう。
28～31℃ 厳重警戒	外出時は、直射日光を防ぐことや、屋内でも室温上昇に気を付けましょう。
25～28℃ 警戒	激しい運動や作業をする際は、定期的に休息を取り入れましょう。
25℃未満 注意	危険性は少ないですが、運動や重労働時に発生する危険性があります。

▶ 厳重警戒面
通知時画面



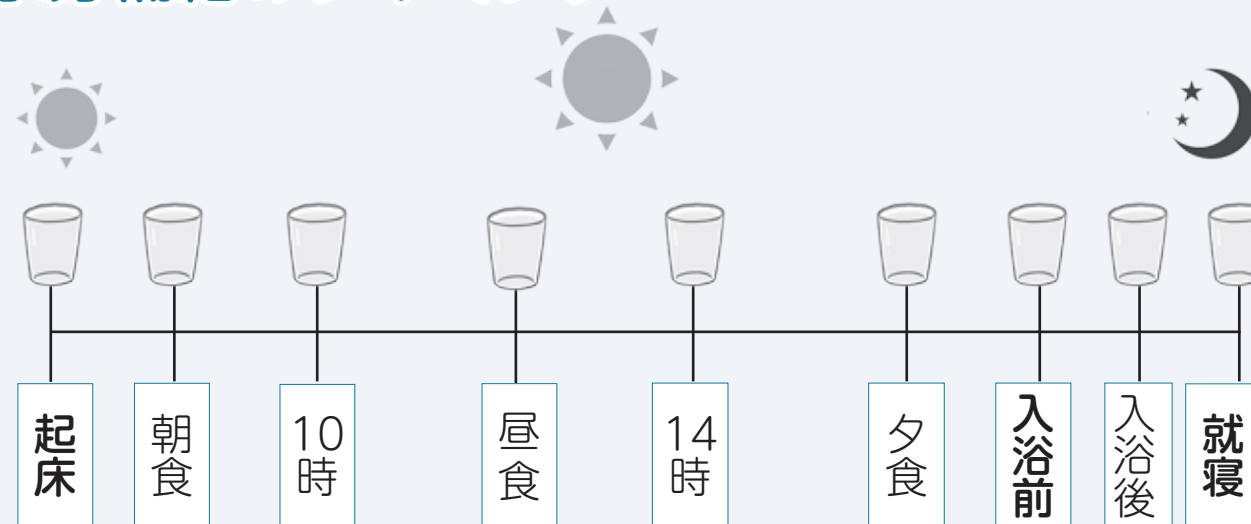
▲環境省熱中症
予防情報サイト

QRコードからLINEで環境省と友達になり、地域を設定すると暑さ指数の通知がきますよ！

中央保健センター
保健師 池元



水分補給のタイミング



1日 1.2ℓ以上



一例ですが、このように水分補給のタイミングを決めるといいですよ。
特に起床・入浴前・就寝のときに水分補給をするのが重要です！



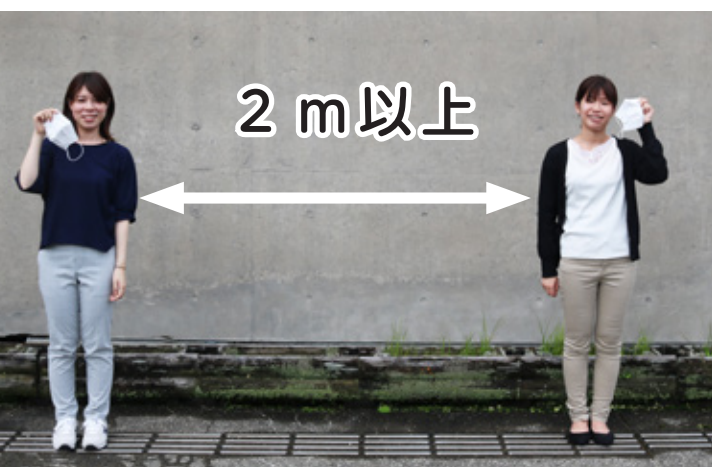
新しい生活様式

での熱中症予防

マスクの着けっぱなしに注意しましょう！屋外で人と2m以上離れているときは、熱中症を防ぐためにマスクを外しましょう（ウイルス感染対策は忘れずに）。
熱中症は発熱や意識が朦朧とするなど、新型コロナウイルスの症状と似ています。症状が長引くときや、改善傾向が見受けられないときは、かかりつけ医に相談してください。



中央保健センター
保健師 吉岡



熱中症は誰にでも起こりうる危険な病気です。熱中症の小さなサインに気付くことが、命を救うことにつながります。
子どもと高齢者は特に熱中症になりやすいと言われています。
子どもは地面からの熱の照り返しの影響を受けやすく、注意が必要です。保護者の方は、子どもから目を離さず、外出時は、通気性が良く、つばの広い帽子をかぶせ、直射日光を防いでください。
高齢者は体内水分量が少ないので、脱水症状を起こしやすいことや、発汗に時間がかかることから、熱が体にこもりやすく、熱中症を引き起こしやすいです。
早朝や夕方、多少暑さが弱まる時間帯に散歩や買い物をしていただき、ずっと家にこもるのではなく、適度に身体を動かし、体力の低下を防ぎ、暑い夏を乗りきりましょう。