

熱中症に気をつけましょう

～気温が高くなる季節に向けた対策を～

県内では、6月には既に気温や湿度が高い日が増え、多くの方が熱中症のリスクにさらされやすくなっています。大切な命を守るため、一人一人が、熱中症のリスクを認識し、しっかりと対策を行いましょう。

熱中症とは

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。



- ▽めまい
- ▽立ちくらみ
- ▽大量の発汗
- ▽筋肉痛
- ▽筋肉のこむらかえり

症状がすすむと



- ▽頭痛
- ▽嘔吐
- ▽倦怠感
- ▽虚脱感
- ▽判断力低下
- ▽集中力低下

熱中症に関する状況

市内の熱中症による救急搬送は毎年7月～8月に集中していて、昨年は7月だけで45人と1日に約1.5人が搬送されている状況です。市は、「熱中症警戒アラートが発令」されたときや、「暑さ指数が31以上」のときに、熱中症のリスクが高まったとして、防災無線や防災メールを通じて熱中症への注意喚起をしています。

●市内の熱中症に関する記録

年度	最高気温	熱中症警戒アラート (県内一律で発令)	暑さ指数31以上 (市内観測値)	防災無線などの 注意喚起
R5	36.2℃	19回	39回	44回
R6	36.5℃	12回	15回	20回
R7	36.3℃	10回	27回	33回

暑さ指数の確認はこちら



◎熱中症警戒アラート…熱中症のリスクが高まったときに環境省が発表する情報。

◎暑さ指数…熱中症の危険度を判断するための数値で、湿度、日差しなどの熱、気温の3つを組み合わせた指標。

●相馬消防署における熱中症搬送人数 (出典：福島県ホームページ 熱中症救急搬送速報)

年度	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	合計
R5	0人	1人	12人	50人	41人	8人	0人	112人
R6	1人	0人	5人	25人	17人	8人	0人	56人
R7	0人	3人	11人	45人	32人	9人	0人	100人

熱中症の応急処置

熱中症が疑われる場合は次のように対処しましょう。なお、熱中症と疑われる方が、自力で水を飲めない、応答がおかしいときは、ためらわずに救急車を呼びましょう。

涼しい場所へ



エアコンが効いた室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難。

からだを冷やす



衣服をゆるめ、身体を冷やす。
※首、脇の下、足の付け根など。

水分補給



水分や塩分、経口補水液などを補給する。

熱中症に関する相談や受診可能な医療機関の確認はこちら

【福島県救急電話相談】

☎ # 7119 (固定電話 = ☎ 024-524-3020)

※ 24 時間対応。

【福島県子ども救急電話相談】

☎ # 8000 (固定電話 = ☎ 024-521-3790)

※ 18 時～翌朝 8 時対応。

出典：「熱中症予防のための情報・資料サイト」(厚生労働省)

(https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/pamph.html) を加工して作成。

暑熱順化をはじめましょう

暑熱順化とは、身体を暑さに慣らすことです。身体が暑さに慣れていないときに気温が急に上昇すると、熱中症のリスクが高まります。市民の皆さんも、暑熱順化をはじめてみましょう。

歩く・走る

▽歩く目安 = 30分

▽走る目安 = 15分

▽頻度目安 = 週 5 回

自転車

▽運動目安 = 30分

▽頻度目安 = 週 3 回

適度な運動

▽運動目安 = 30分

▽頻度目安 = 週 5 回～

毎日

入浴・サウナ

頻度目安 = 2 日に 1 回

※入浴はシャワーだけでなく、湯船に漬かる。

クーリングシェルターを利用しましょう

市は、一時的に暑さをしのぐ場所として、市内の公共施設と民間施設を「クーリングシェルター」として設置しています。涼しい環境を無料で利用できる施設ですので、ぜひ活用ください。

▽開設期間 = 10月21日(水)まで

▽公共施設 = 市役所、図書館、各地区公民館 など

▽民間施設 = NPO 法人市民活動ネットワーク相馬さとばたけハウス、ケーズデンキ相馬店

詳細はこちら

クーリングシェルター



熱中症に備えましょう

熱中症予防のため、こまめな気温・湿度確認と水分補給を習慣にしましょう。暑熱順化で体を暑さに慣らすことやクーリングシェルターを活用することも大切です。規則正しい生活を心がけ、体調管理に努めましょう。

また、防災メールを登録するなど、地域の情報提供サービスを活用して熱中症に備え、緊急時は、熱中症に関する相談窓口を活用しましょう。

防災メールの登録はこちら

市防災メール



●問い合わせ先 保健センター (☎ 26-9422)