

こんな日は特に注意しましょう!!

暑くなり始めや
急に暑くなった日

暑さだけでなく
湿度も高い日

熱中症警戒
アラート等が
発表された日

気候変動適応法が改正され、熱中症特別警戒アラートの発令や市町村のクーリングシェルターの指定など熱中症予防の措置が盛り込まれました。

特別警戒アラートが発令された場合には、不要不急の外出は控えましょう。



各市町村のクーリングシェルターの情報はこちら(県HP)



こんな症状があったら…熱中症かも!

軽度

- めまい、立ちくらみがする
- 筋肉痛がある
- 汗が止まらない

中度

- 頭痛、吐き気がする
- 体がだるい、虚脱感がある

重度

- 意識障害がある(呼びかけへの反応がおかしい、意識がない等)
- けいれんや手足の運動障害がある(まっすぐ歩けない等)
- 体に触ると熱い



熱中症の人に対する応急処置について

- ◆自分で水が飲めない、意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう
- ◆呼びかけに答えられる場合は、まずは涼しい場所へ避難し、衣服をゆるめましょう
- ◆濡らしたタオルを当ててうちわで扇ぐ、水をかけるなどして体を冷やしましょう
- ◆水分、塩分を補給しましょう
- ◆それでも回復しない場合は、医療機関を受診しましょう



問合せ先

●熱中症予防行動に関すること
厚生部健康対策室健康課
Tel.076-444-3222

●気候変動適応法に関すること
生活環境文化部環境政策課
Tel.076-444-8727

●救急搬送の件数に関すること
危機管理局消防課
Tel.076-444-4589

熱中症に じゅうぶん注意しましょう!



富山県は熱中症で
亡くなる方が多い県
その8割以上が高齢者なんです!

熱中症による死者数

人口10万人あたり約**1.5人**、**8割以上が高齢者**です!

熱中症による死者の8割以上は高齢者で、室内でエアコンをつけずに亡くなる事例が多くあります。富山県の熱中症による死者数は人口10万人あたり約1.5人*で、全国でも上位です。

*人口動態統計による平成30年～令和4年平均値で全国4位
富山県はフェーン現象により高温になりやすいことが原因のひとつと考えられています。



熱中症になる原因



体から出る熱よりも入る熱が多くなると体に熱がたまり熱中症を引き起こします。

発汗や血液を皮膚に集めることで体温を調整しますが、特に**高齢者の場合は発汗の機能の低下や皮膚血流量の減少**、また、**暑さやのどの渴きを感じにくい**ことから熱中症のリスクが高くなっています。

熱中症は「行動」「環境」「からだ」の要因によって引き起こされますが、まずは、熱中症の起こりやすい「環境」を知ることも大切です。

熱を生む要因		放熱を妨げる要因	
〈行動〉	〈環境〉	〈からだ〉	
運動量 ↑ 屋外時間 ↑ 血液供給の増加	気温 ↑ 日射 ↑ 体温の上昇	湿度 ↑ 風 ↓ 汗が乾かない	血流 ↓ 皮膚に血液が集まらない

「暑さ指数」(WBGT)をご存知ですか!?

「暑さ指数」(WBGT)は、熱中症の起こりやすさを示す指標です。**気温、湿度、日射、風**の要素から算出します。

28を超えると熱中症になりやすいと言われています。

県内のいずれかの地点で**33**に達すると予想される場合に**熱中症警戒アラート**が、県内すべての地点で**35**に達すると予想される場合には**熱中症特別警戒アラート**が発令されます。

LINEの友だち登録で暑さ指数やアラートの受信ができます(環境省)

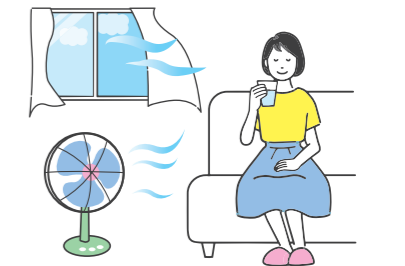
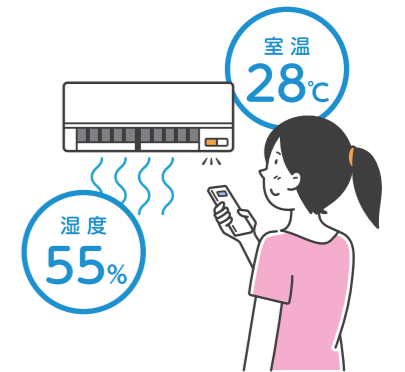


暑さ指数(WBGT)	注意事項
熱中症特別警戒アラート (35以上)	人の健康に係る重大な被害が生ずるおそれがある。危険な暑さから、自分と自分の周りの命を守る。
熱中症警戒アラート (33以上)	人の健康に係る被害が生ずるおそれがある。他人事と考えず、暑さから自分の身を守る。
危険 (31以上)	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (28以上31未満)	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25以上28未満)	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。
注意 (25未満)	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

熱中症予防のポイント

1. 暑さを避けましょう!

- ・暑い日の外出はできるだけ控えましょう。
- ・外出する場合は、**暑い時間帯を避け、日傘や帽子を着用**しましょう。
- ・屋内で過ごす場合は、**エアコンや扇風機を使い、部屋を涼しく**しましょう。
(室温28℃、湿度55%が目安ですが、暑いと感じたら無理せず設定温度を下げましょう。)
- ・すだれや遮光カーテンによる日差しカットも効果的です。
- ・吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用しましょう。



2. こまめに水分・塩分を補給しましょう!

- ・のどの渴きを感じる前に、**こまめに水分補給**をしましょう。
1日1.2L(コップ約6杯)の摂取が目安です。
- ・汗をたくさんかいたときは、スポーツ飲料等で**水分だけでなく塩分も補給**しましょう。
(体温調節に必要な汗や血液の元になるのが水分・塩分です。)
- ・アルコールは尿の量を増やし、摂取した水分以上の水分を排泄してしまうため、お酒による水分補給は避けましょう。

目安
1日あたり
1.2ℓ



3. 声をかけあいましょう!

- ・外で活動するときは、**単独行動は避け、こまめに休憩をはさむよう複数人で声をかけあい**ましょう。
- ・高齢者や子どもなど、熱中症のリスクが高い人に対しては身近な方から夜間を含むエアコンの利用や水分・塩分補給等を行うよう声かけをしましょう。

