

# 熱中症対策で暑い夏を乗り切ろう!

今年の夏も全国的に気温が高くなると予想されています。熱中症を予防し、暑い夏を乗り越えましょう。

問合せ 各健康福祉センター(区ホームページ参照)、板橋消防署☎3964-0119・志村消防署☎5398-0119



## 熱中症の症状

熱中症は体内の水分・塩分のバランスが崩れることで起こり、重症度に応じて3段階に分類されます。症状の進行が早いので、少しでも異変を感じたら早めに対処しましょう。

### 軽症

- めまい・立ちくらみ
- 筋肉痛
- 手足のしびれ
- 気分が悪い

### 中等症

- 頭痛
- 虚脱感
- 吐き気
- 倦怠感

### 重症

- 手足の運動障がい
- 意識障がい
- けいれん
- 体温が40℃以上ある

### 対処方法

- 涼しい場所に移動する
- 水分・塩分を補給する
- 衣服を緩めて体を冷やす
- 症状が良くならない場合は医療機関を受診する

### こんな時は救急車を呼びましょう

- 意識が朦朧としている
- 呼びかけても反応がない
- 自分で水分補給ができない

### 救急電話相談

救急車を呼ぶか判断に迷った時の相談窓口として、ご利用ください。  
 ▶救急電話相談=東京消防庁救急相談センター☎#7119 または ☎3212-2323

## 熱中症予防のポイント

### POINT 1

#### 暑さを避ける

- 炎天下での作業・運動を極力避ける
- なるべく日陰に移動し、こまめに休憩をとる



### POINT 2

#### こまめに水分・塩分を補給する

- 屋内でも屋外でも水分・塩分をこまめに補給する



### POINT 3

#### 涼しい服装をする

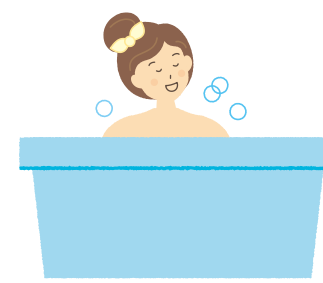
- 吸湿性・速乾性がある通気性の良い衣服を着る
- 外出時は、日傘・帽子などを活用する



### POINT 4

#### 暑さに強い体作りをする

- 運動や入浴など無理のない範囲で汗をかき、体を暑さに慣らす
- バランスのとれた食事を心がけ、十分な睡眠をとる



### POINT 5

#### 冷房や冷たいタオルなどを活用する

- 扇風機・エアコンで、温度・湿度をこまめに調節する
- 保冷剤・水・冷たいタオルなどで、体を冷やす



## ご注意ください

### 暑さの感じ方は人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが熱中症のリスクに影響します。体調の変化に気をつけましょう。

### 室内でも熱中症予防をしましょう

暑さを感じなくても室温・湿度を確認し、扇風機・エアコンを活用して室温を28℃、湿度を40～60%に調整するよう心がけましょう。

## 救急隊員にインタビュー

現場で活動する救急隊員に、熱中症の実態や対応のポイントを伺いました。

Q 昨年、熱中症で搬送された方は何人くらいいましたか。また、出動回数が最も多い月はいつでしたか。

A 区内で搬送した熱中症患者は378人で、そのうち約58%の219人が65歳以上の方でした。また、出動回数が最も多かったのは梅雨明けの7月でした。

Q 救急車を呼ぶ時の判断基準を教えてください。

A 自分で水分補給ができるかが一つの判断基準になります。水分補給が難しい場合や意識が朦朧としている場合は、すぐに救急車を呼んでください。また、水分補給ができる場合は、スポーツドリンクや経口補水液が良いと思います。

Q 熱中症による救急搬送の傾向を教えてください。

A 高齢者は屋内で、若い方は屋外で熱中症になることが多いのですが、冷房が普及したことで、高齢者の屋内での熱中症は若干減ってきたと感じています。現在は、19～65歳の方の熱中症が増えています。

Q 救急車が来るまでの間にできることはありますか。

A 熱中症になった方を見かけたら、涼しい場所に移動し、衣服を緩めて、体を冷やすなどの応急処置をしてください。救急車が到着するまでの間、救急隊員が電話で応急処置の方法をお伝えしますので、落ちついて対応してください。

Q 最後に、区民のみなさんにメッセージをお願いします。

A 夏の暑さは年々過酷になってきていますが、消防署・医療機関・区役所などが連携し、みなさんが安全に暮らせるよう努めていきます。また、体が暑さに慣れていない7月は熱中症になる方が特に増えるため、今のうちに無理のない範囲で汗をかき、体を暑さに慣らすことが大切です。過去に、自分の祖母も、クーラーを使っていなかったことが原因で、脱水による脳梗塞を起こしました。熱中症は命やQOL(生活の質)の低下に関わることがあります。熱中症に十分注意し、ぜひ身近な方に積極的に声をかけるなど、熱中症予防に取り組んでいきましょう。



塚本 健太さん  
板橋消防署救急隊長

## 熱中症予防にご活用ください

### クーリングシェルター

熱中症特別警戒アラートが発表された場合、区施設の一部や区内の一部薬局を、暑さをしのげる指定暑熱避難施設「クーリングシェルター」として開放します。自宅などで涼しい場所を確保できない場合にご利用ください。なお、熱中症特別警戒アラートの発表の有無に関わらず、一時休憩所として利用可能です。  
 ▶問=地域保健課地域保健係☎3579-2821



詳しくはこちらから

### 指定場所

区役所(1階)、各地域センター(下赤塚・高島平を除く)、向原・舟渡・前野ホール、常盤台・高島平区民事務所、区立美術館、区立文化会館、グリーンホール、区立各体育館、高島平温水プール、赤塚支所、各ふれあい館、板橋区保健所、各健康福祉センター、旧おとしより保健福祉センター、ウェルネススペース板橋・蓮根、熊野・富士見・清水おとしより相談センター、教育科学館、各まなぼーと、郷土資料館、郷土芸能伝承館、区立各図書館、区内一部薬局※最新の指定場所は、区ホームページをご覧ください。



▲のぼり旗が目印です

### いたPay ▶ 熱中症知っく情報

区のデジタル地域通貨アプリ「いたばしPay」内の「いたPay健康ポイント」を活用し、熱中症対策を楽しく学びながらポイントもためられます。登録方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。



詳しくはこちらから

### 「熱中症警戒アラート」・「熱中症特別警戒アラート」

熱中症の危険性が高まると予測される時に、環境省・気象庁から、以下のいずれかのアラートが発表されます。

- 熱中症警戒アラート…熱中症の危険性が極めて高くなると予想される場合に発表される情報
  - 熱中症特別警戒アラート…広域的かつ過去に例のない危険な暑さにより健康に重大な被害が生じるおそれがある場合などに発表される情報
- 各アラートが発表されている日は、外出を控える、エアコンを使用するといった熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。



詳しくはこちらから