

警戒レベルは次のフェーズへ!!

【梅雨明け前後の熱中症による救急搬送人員の推移について】

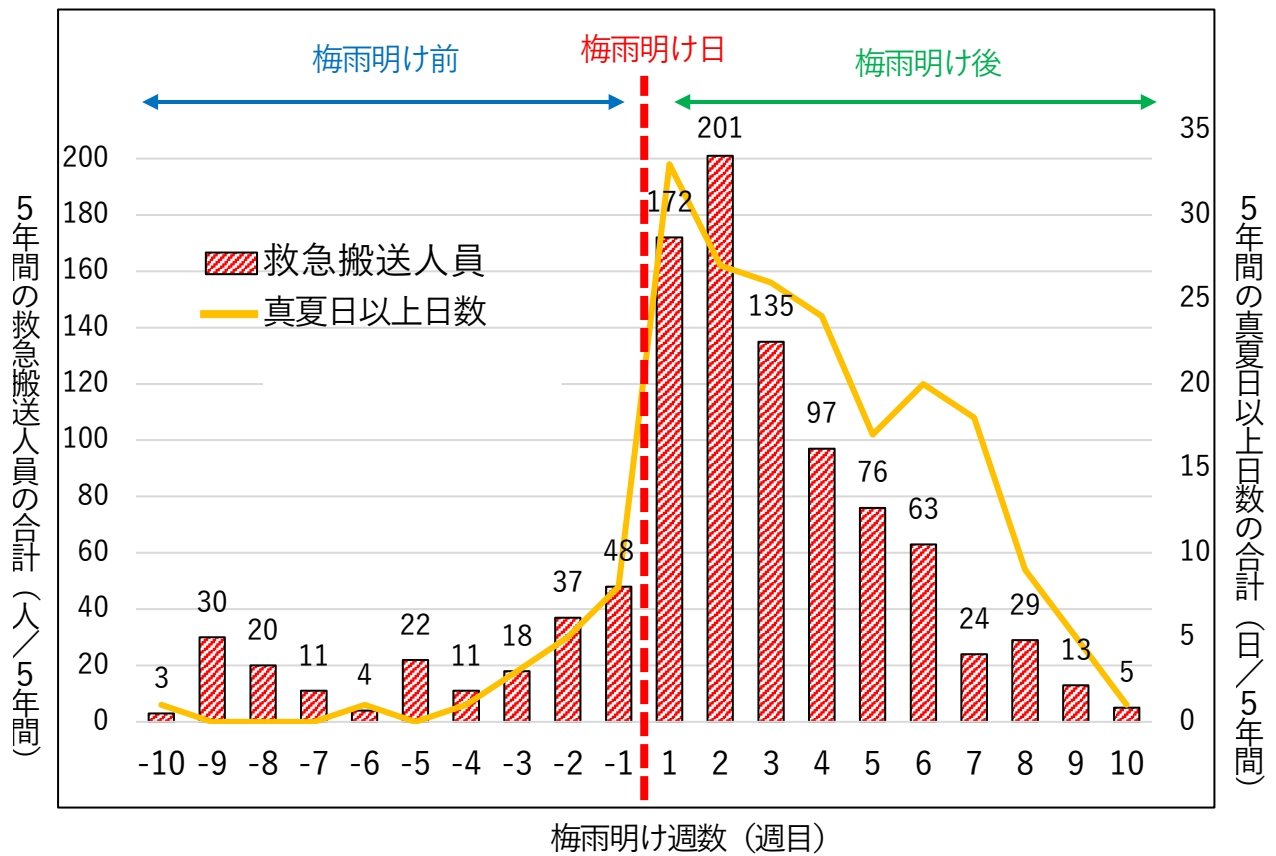
今後、梅雨明けとともにさらに暑さが厳しくなり、熱中症への警戒レベルが次のフェーズへ移行することから、過去5年間（2019年から2023年まで）の梅雨明け前後の熱中症による救急搬送人員の推移等を取りまとめましたので、以下のとおりお知らせします。

※ 各年の梅雨明け日は、気象庁発表の「東北南部の梅雨明け（速報値）」を参考に設定しています。2019年（7月25日）、2020年（8月2日）、2021年（7月16日）、2022年（6月29日）、2023年（7月22日）。

※ 気温データは福島地方気象台郡山観測所の数値。

■ 梅雨明け前後の熱中症による救急搬送人員

過去5年間（2019年から2023年まで）の梅雨明け前後の救急搬送人員をみると、梅雨明けとともに急増することが分かります。梅雨明け直後の1週目は暑さに慣れていない人が多く、2週目は暑い日が続くことで疲労が蓄積し同様に多くの方が救急搬送されていると推測されます。



《熱中症の予防と対策》

■ 気温が高い時間帯の外出はなるべく避ける

気温が高い時間帯は、徒歩や自転車での外出を避けましょう。特に熱中症警戒アラートが発表されている場合、屋内外問わず激しい運動や農作業等は控えてください。学校や事業所、イベント主催者等の管理者は、熱中症対策を確認し、徹底できていない場合は行事や予定、イベント内容の変更、延期を判断してください。

■ 熱中症の初期症状を自覚し、早めの対策で重症化を防ぐ

熱い環境下での頭痛、めまい、倦怠感、手足のしびれ等は熱中症の初期症状の可能性が高いため、これらの症状が少しでも発症した時点で涼しい場所へ移動し、水分と塩分を補給しましょう。カラダがほてっている場合は、首や脇の下等を保冷剤等で冷やして体温を下げましょう。高齢者や小さな子どもは自分で体調の変化に気づけない場合があるので、周囲の見守り・声かけをお願いします。

意識状態が普段と違う、自分で水分がとれない場合等は、すみやかに病院を受診するか119番通報してください。判断に迷う場合は「#7119」に電話相談してください。

■ 水分補給は計画的・こまめに

のどが渴いたと感じた時点ですでに熱中症が進行している可能性があります。特に高齢者はのどの渴きを感じにくいため、のどが渴く前に水分補給をすることが必要です。

農作業や運動中はつい夢中になり水分補給がおろそかになりがちです。計画的に水分補給の時間を設けるなどして、こまめに水分補給しましょう。また、体力や水分の必要度合いは個人差があります。小さな子どもの場合は、自ら体調の変化に気づけない場合があるので、周りの大人が気を配り、適切な休息とこまめな水分補給を促すようお願いします。

■ 屋内では冷房や扇風機を使用

自宅で休んでいる時や就寝中に熱中症となるケースも増加することが予想されますので、冷房を常に使用して高温・多湿な環境にさらされないようにしましょう。高齢者は暑さに対する感受性が衰えている場合があるので、家族など周囲の人の声掛けや気配りをお願いします。