熱中症予防の心得

暑さ指数(WBGT)に気をつけましょう

暑さ指数(WBGT)は、熱中症予防を目的に示されている指標で、数値が高いほど、熱中症が発症しやすい環境であることを表しています。

環境省の**「熱中症予防情報サイト」**では、各地域の暑さ指数を知ることができますので、こまめに確認しましょう。

熱中症予防情報サイト　検索

暑さ指数(WBGT)って?

暑さ指数(WBGT) ＝ 1 : 7 : 2

気温の効果　湿度の効果　輻射熱の効果

「気温」、「湿度」、「輻射熱※」の3つを取り入れた温度の指標で、熱中症の危険度を表しています。湿度が重要な指数になっており、最高気温と参考にすることで、より的確に熱中症の危険度を判断することができます。

※輻射熱とは、地面や建物・体から出る熱で、温度が高いものからは、たくさん出ます。

暑さ指数(WBGT)と熱中症発症の危険度

暑さ指数 25℃未満　注意

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。

暑さ指数 25℃～27℃　警戒

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。

暑さ指数 28℃～30℃　厳重警戒

外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。

暑さ指数 31℃以上　危険

外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。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。

おおよその気温 ※湿度が高い場合には、危険度がより高くなることに注意しましょう。

28℃未満　28～31℃　31～35℃　35℃以上

※【日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.3」より】

日頃からの予防対策

熱中症を予防するためには、「水分補給」と「暑さを避けること」が重要です。

予防　救急

郡山地方広域消防組合

こども や 高齢者は 特に注意しましょう!

こどもや高齢者は、身体の体温を調整する機能が未熟であったり、のどの渇きを感じにくかったりするため、熱中症になりやすいと言われています。

家族など、まわりが協力して注意深く見守るようにしましょう。

「助かる命が、助けられなくなる」

頻発する救急要請
遅くなる救急隊の現場到着

今、救急の現場に危機が訪れています

「予防救急」に協力をお願いします

頻発する救急要請・遅くなる現場到着

近年、本組合管内の救急出動は17,000件を超え、平成20年から昨年までに2,000件増加しました。この中には、タクシー代わりや自分で病院に行ける軽症者の要請が含まれます。

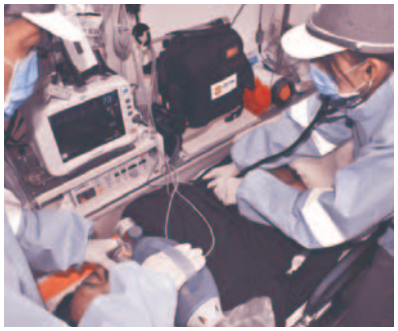
この影響により、救急隊の現場到着時間が、平均して3分遅くなっています。

また、高齢化の進展により、救急出動は一層増加することが予想され、救急隊の現場到着がさらに遅くなることが懸念されています。

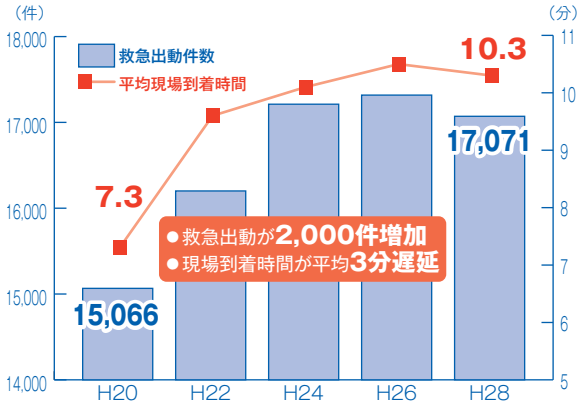
助かる命が助けられなくなる

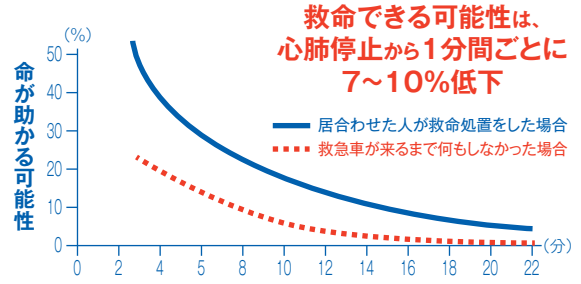
急な事故や病気により、心肺停止となった人を救命できる可能性は、心肺停止から、1分間ごとに7～10%低下すると言われています。

頻発する救急要請により、救命の現場は**「助かる命が助けられなくなる」**という危機的な状況に直面しています。



救急出動件数と平均現場到着時間の推移





(Holmberg M ; Effect of bystander cardiopulmonary resuscititation in out-of-hostital cardiac arrest patients inSweden.Resuscitation 2000;47(1)59-70.から一部改変)

「予防救急」って？

救急車で搬送された方のけがや病気の中には、ちょっとした注意や、日頃からの心がけで予防できるものがあります。

予防救急とは、地域のみなさんと一緒に、そういった**けがや病気を予防し、救急出動の減少につなげるための取り組み**を言います。

本組合では、**予防救急プロジェクトチーム**を立ち上げ、様々な分析をして**救急要請の減少と救急車の適正利用**を訴えています。

予防救急（けが・病気の予防）
↓
救急出動（要請）の減少
↓
早い現場到着・医療機関への搬送

夏の予防救急
熱中症の予防

例年、熱中症により、全国で多くの方が救急搬送されています。

これから、本格的な夏の到来に向けて、ますます注意が必要になってきますが、熱中症は、日頃からの対策で防ぐことができます。

注意点や予防対策は裏面をチェック