

早くも梅雨明け！

【本格的な熱中症予防について】

本日、仙台管区气象台から、福島県の梅雨明けが発表されました。例年より早く梅雨が明けたとみられ、今後は30℃以上となる日が続くと予想されることから、熱中症への警戒意識をこれまで以上に高める必要があります。

郡山地方広域消防組合管内では、過去5年間（2016年から2020年まで）の6月から9月の間に865人が熱中症により救急搬送されています。

熱中症に対する注意を促すために、気温や湿度をはじめ年代別の行動等に着眼した救急統計をまとめましたのでお知らせします。

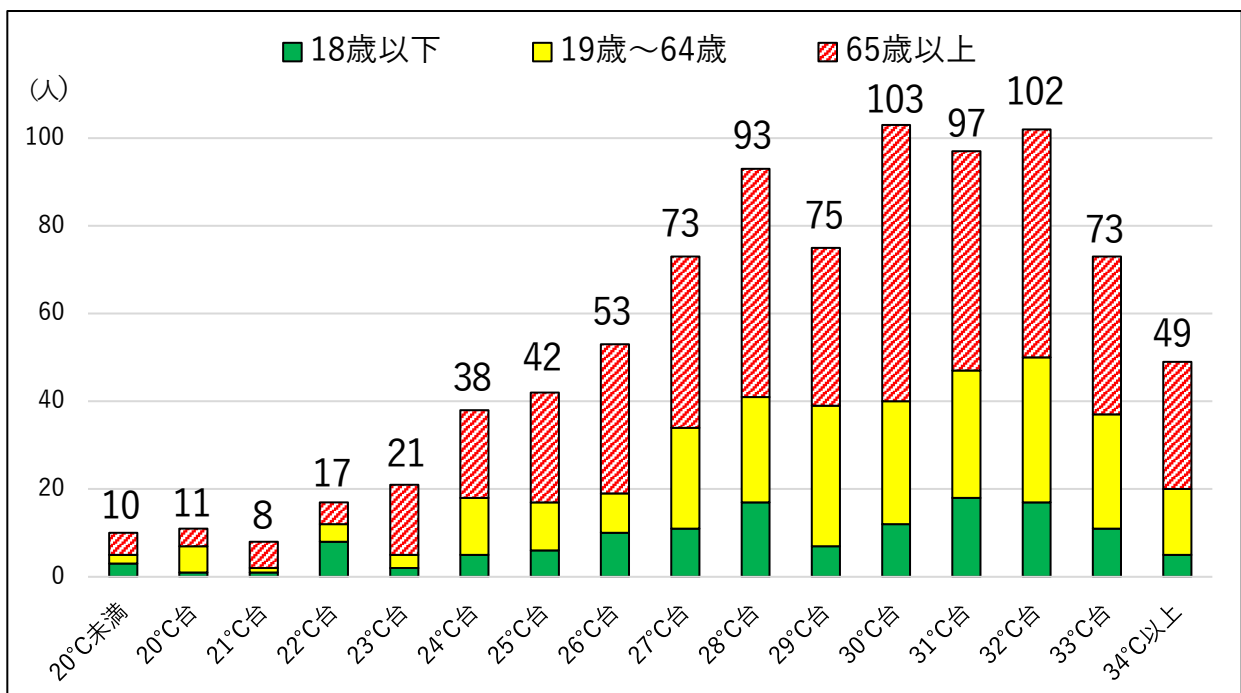
※ 小数点を含む数値は、小数第二位を四捨五入。

※ 気温、湿度は消防本部観測。

1 気温別の救急搬送人員

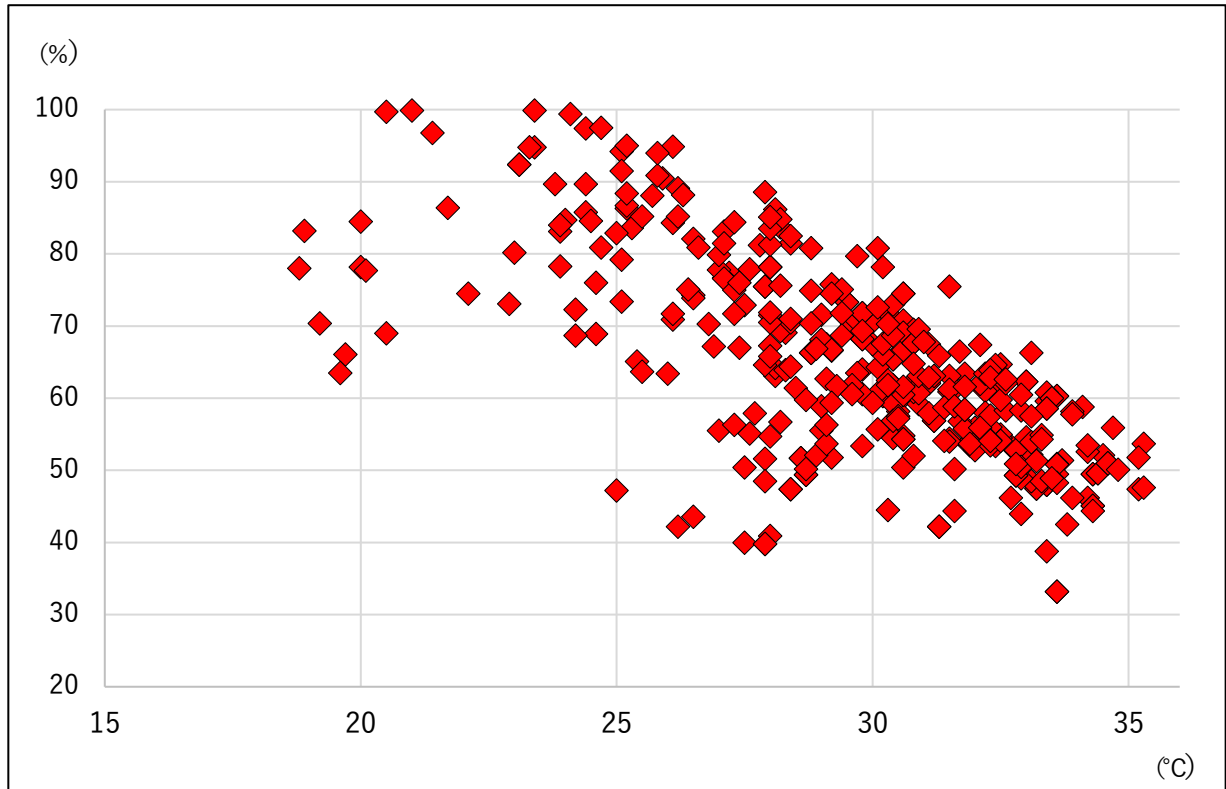
救急要請時の気温別搬送人員をみると、気温が高いほど搬送人員が多い傾向にあることがわかります。

一方で、気温が低い場合でも、一定数が救急搬送されていることがわかります。全体の12.1%を占める105人が、25℃を下回る状況で救急搬送されています。



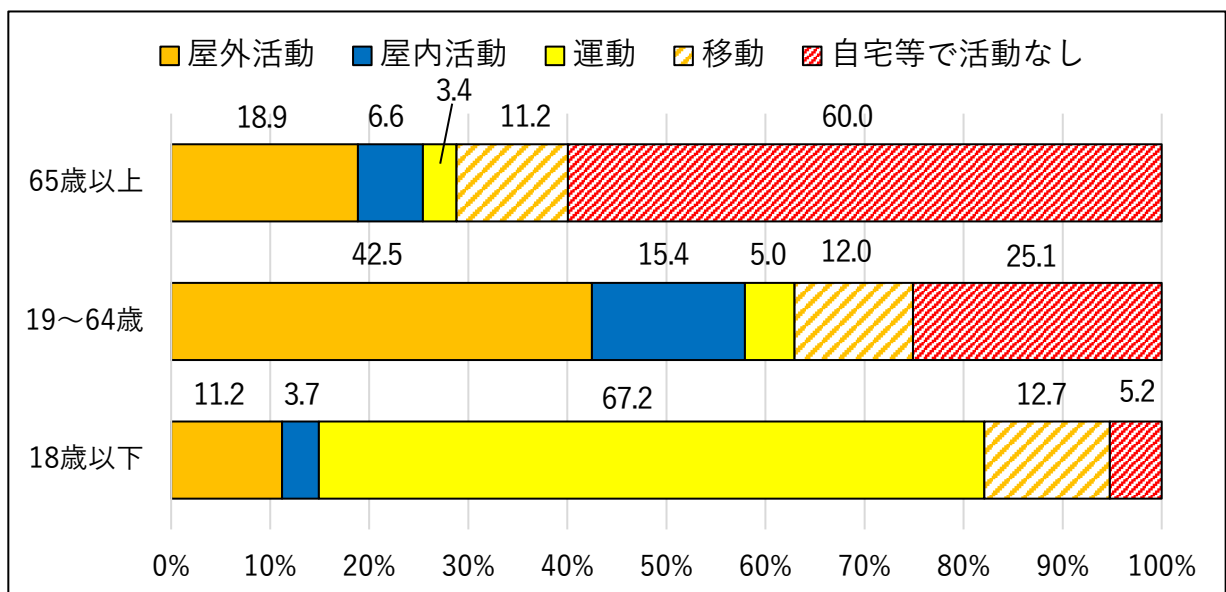
## 2 気温・湿度と救急搬送人員との関係

救急要請時の気温と湿度の関係を表すと、気温の高さとともに湿度の高さが影響していることが分かります。



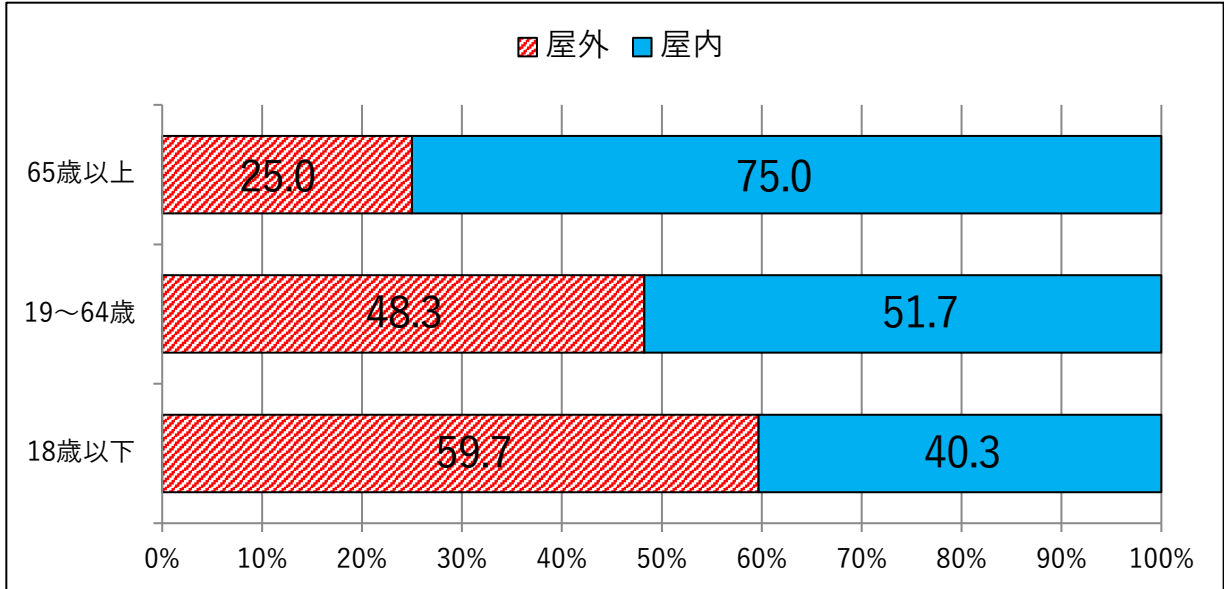
## 3 年代別の行動割合

熱中症発症時における年代別の行動割合をみると、「65歳以上」では「自宅等で活動なし」が、「19～64歳」では「屋外活動」が、「18歳以下」では「運動」が最も多くを占めていることが分かります。



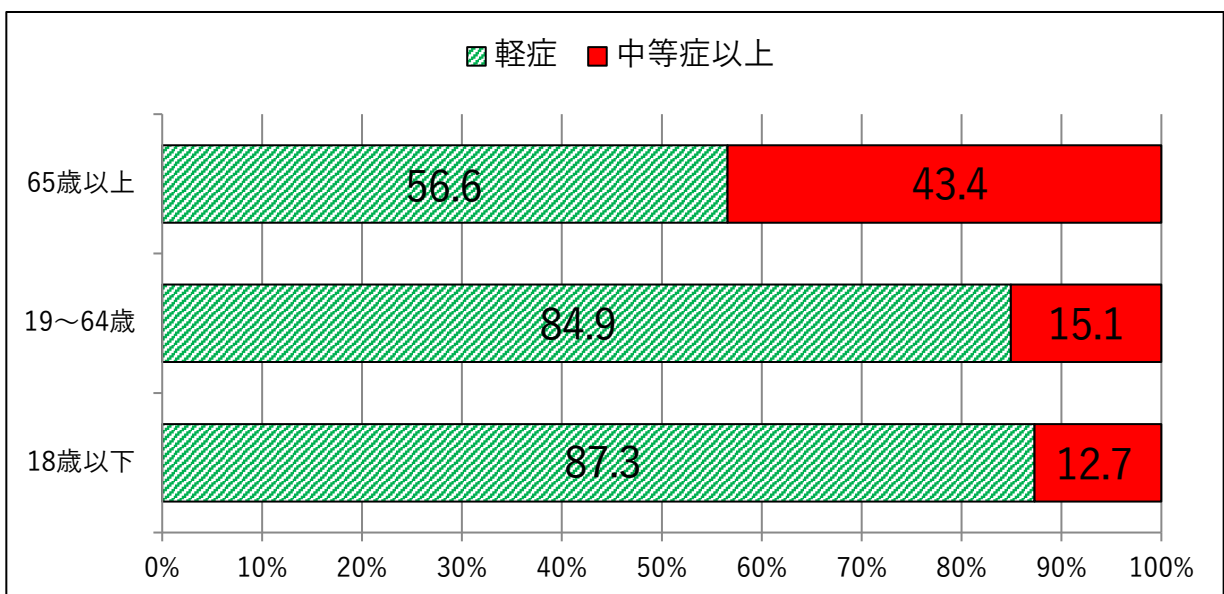
#### 4 年代別の屋内外割合

熱中症発症時における年代別の行動割合をみると、年代区分があがるにつれて「屋内」の割合が高くなっていることが分かります。



#### 5 年代別の傷病程度別割合

熱中症によって救急搬送された方の傷病程度を年代別にみると、年代区分があがるにつれて「中等症以上」の割合が高くなっていることが分かります。



#### 6 熱中症予防と応急処置 別紙

# 熱中症予防と応急処置



郡山地方広域消防組合  
イメージキャラクター  
火まもり君

熱中症は、高温多湿な環境に身体が適応できない場合に生じる症状で、屋外だけでなく環境によっては屋内でも発症することがあります。

また、今年も引き続き新型コロナウイルス感染症の拡大防止のためマスクを着用する機会が多いことから、マスク着用中の熱中症予防にも注意する必要があります。

- ◎ 子どもや高齢者は、体温調節機能が未発達もしくは低下しているため熱中症になりやすい
- ◎ 年齢に限らずマスクの着用により、熱中症リスクは高まる



## 暑さを避ける

- ・暑い時間帯は不要不急の外出を控えよう
- ・屋外で周りの人との距離がとれるときはマスクを外そう



- ・外出時は日傘や帽子をかぶろう
- ・エアコンや扇風機を活用し部屋の温度と湿度を調整しよう



※ 感染予防のために、エアコン使用時も定期的に換気しよう



## こまめに水分補給

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・汗をかいた時は塩分も補給
- ・運動時は時間を決めるなどして計画的に水分補給



## 暑さに備えた身体作り

- ・暑くなり始めの時期から適度な運動をして汗をきやすい身体を作ろう（暑熱順化）
- ・暑さに慣れるまでには個人差もありますが数日から2週間程度かかります

※ 暑さに慣れることで血流や汗の量が増え、体温調節機能が高まり、熱中症の予防につながります



## 日頃からの健康管理

- ・毎日の体温測定、健康チェックを習慣化しよう
- ・バランスの良い食事と規則正しい睡眠を心がけよう
- ・体調が悪く感じた時は外出せずに自宅で休もう



## 熱中症の応急手当

- 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め安静に寝かせる
- エアコンや扇風機をつけて身体を冷やす



首の周り、脇の下、太もものつけね等太い血管の部分冷やす



飲めるようであれば水分を取らせる



◆ 意識がはっきりしない  
◆ 自分で水分が取れない  
場合などは  
迷わず119番に電話!