

熱中症から命を守ろう!

熱中症とは?

高温多湿な環境において、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節がうまくいかなくなって生じる体調の悪化のことを熱中症といいます。時にいのちの危険があります。



熱中症の重症度	症状	必要な対応
重症度Ⅰ度 (軽度)	めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の発汗	現場で 応急処置 をして見守る
重症度Ⅱ度 (中等度)	頭痛・吐き気・嘔吐・体のだるさ・集中力の低下・意識がなんとなくおかしい	医療機関への受診 が必要
重症度Ⅲ度 (高度)	意識障害・全身のけいれん・まっすぐ歩けない・高体温	すぐに 救急搬送!入院 が必要になるレベル

参考:厚生労働省 熱中症予防対策マニュアル

気になるQ&A

< Q 高血圧だけど、塩分は摂るべき? >

A 日本人の平均的な食塩摂取量は約9gほど。基本的に1日3食摂っていれば、塩分不足にはなりません。大量に汗をかく日はスポーツドリンクを飲むのもいいですが、通常の水分摂取は塩を入れずにそのままのお水でOK!

< Q アルコールは水分補給になる? >

A アルコールは、体に入ると、細胞から水分を奪って代謝することがわかっていますので、**残念ながら、水分補給にはなりません。**飲酒後は、脱水になりやすく、熱中症になるリスクも高まります。アルコールを飲むときは、1合未満を目安に、お水と一緒に飲むことを心がけましょう!



こんな方は要注意!!

体に熱をこもらせないことがポイントです。
水分補給はこまめに、1日1.2Lを目安に飲みましょう!!



小さな子ども

子どもは体温の調整が未発達で、汗をかくのも上手ではないため、熱中症にかかりやすい。



お年寄

温度感覚やのどが渇く感覚が鈍くなる。体の水分量も減少しているため脱水・熱中症になりやすい。



外で働く人

建築業、製造業、運送業、警備業などは、暑さにさらされる時間が多い職業。**暑さ指数(WBGT値)のチェックが重要。**



屋内で過ごす人

3~4割の熱中症が屋内で発生。**風通しの悪さや、冷房の我慢で体を冷やせないことが多い。**

暑さ指数 (WBGT値)

気温だけではなく、湿度・日射・輻射・風の要素をもとに算出する熱中症の危険度指標

危険  **31以上**

運動は原則中止!!
特別の場合以外は運動を中止。特に子どもの場合には中止すべき。

嚴重警戒  **28以上
31未満**

激しい運動は中止!
体温が上昇しやすい運動は避ける。熱中症の危険性が高い状況。

警戒  **25以上
28未満**

積極的に休憩
適宜水分・塩分を補給する。激しい運動では30分おきに休憩をとる。

注意  **25未満**

積極的に水分補給
熱中症の兆候に注意し、運動の間には積極的に水分を補給する。

※この数値は、気温とは異なります

参考:熱中症環境保健マニュアル2022

熱中症警戒・特別警戒アラート<環境省>

環境省が発表する熱中症警戒および特別警戒アラートの情報をメールやLINE(公式)で配信されるサービス(無料・利用登録必要)

メール配信



LINE配信



道内の熱中症搬送者数

	道内の搬送者	教育機関からの搬送者
R1	1,605人	65人
R2	1,088人	54人
R3	1,946人	69人
R4	1,095人	44人
R5	3,265人	111人

参考:総務省消防庁調べ

昨年は道内の搬送者が急増しました

熱中症予防情報サイト<環境省>

全国や現在地点の暑さ指数(WBGT値)や熱中症の予防、応急処置の方法などを把握できます。



熱中症予防のための情報・資料サイト<厚労省>

様々なリーフレット等で熱中症の普及啓発をしています。外国版も掲載しています。



クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)について

クーリングシェルターについての問合せ先⇒役場情報防災係 ☎015-572-3111

熱中症警戒アラートが発令(暑さ指数33以上)となった場合、以下の施設を開放します。自宅にエアコン等がない方は、クーリングシェルターに涼みに来てください。

施設	場所	開放日時	
池田町立図書館 <small>※エアコン工事のため7/10から開放</small>	 西1条1丁目	火~金曜 10時~18時30分 土日祝 10時~18時 月曜休館	授乳室 子どもトイレ 完備
多世代交流施設 ふらっと	 西2条7丁目11番地2	月曜日のみ 9時~17時 ※図書館休館日の代替日	授乳室 多目的トイレ 完備
西部地域 コミュニティセンター	 利別東町12番地11	月~金曜 9時~17時	
北部地域 コミュニティセンター	 高島39番地4	月~金曜 9時~17時	

開放の有無は、防災無線、町ホームページ、町フェイスブック、町X(旧ツイッター)で都度周知します。

熱中症全般についての問合せ先⇒池田町保健センター保健推進係 ☎015-572-2100