



防災コラム



これまでの防災コラム
はこちらから▶



〒総務課危機管理室 ☎(52)3744

猛暑から命を守るために

近年、熱中症による救急搬送人員は毎年数万人を超え、死亡者数も毎年1,000人を超える状況となっています。毎年多くの方が熱中症で病院に運ばれ、命を奪われることもある「猛暑」は、もはや“災害”といえるのではないでしょうか。熱中症を予防するための行動を理解、実践し、日頃から熱中症に対する備えを万全にしましょう。

◆熱中症警戒アラートと 熱中症特別警戒アラートについて◆

【熱中症警戒アラート】

- ◎位置づけ：気温が著しく高くなることにより熱中症による人の健康に係る被害が生ずるおそれがある場合(熱中症の危険性に対する気づきを促す)
- ◎発表時間：前日17時頃および当日朝5時頃に発表

【熱中症特別警戒アラート】

- ◎位置づけ：気温が特に著しく高くなることにより熱中症による人の健康に係る重大な被害が生ずるおそれがある場合
- ◎発表時間：前日10時頃における翌日の予測値で判断し、前日14時頃に発表



環境省 LINE 公式アカウント▲

◆熱中症を予防するために◆

- ◎エアコン等で温度をこまめに調節
- ◎水分・塩分のこまめな補給
- ◎遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施
- ◎外出時には日傘の使用、帽子の着用
- ◎天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩
- ◎吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- ◎保冷剤、氷、冷たいタオル等でからだを冷やす



▲厚生労働省 HP
熱中症関連情報

「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。

◆熱中症の症状◆

- ◎めまい ◎立ちくらみ ◎大量の発汗 ◎筋肉痛
- ◎筋肉のこむら返り ◎生あくび

【病状がすすむと…】

- 頭痛 ○嘔吐 ○倦怠感 ○虚脱感
- 集中力低下 ○判断力低下



応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう。

◆熱中症が疑われる人を見かけたら◆

【主な応急処置】

- ◎エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰等涼しい場所へ避難
- ◎衣服をゆるめ、からだを冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根等)
- ◎経口補水液やスポーツドリンクを補給

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう！