

てきおう

No. 07

JUNE
2024

写真提供：広島県職員



第7号 夏本番“前”から熱中症にご注意ください

写真：危険な夏

令和5年夏（6～8月）の日本の平均気温は、1898年以降で夏として最も高くなりました。熱中症にならないよう、暑さを避けたり、こまめな水分補給を行うなどの対策をすることも適応策の1つです。

夏本番“前”から熱中症にご注意ください

熱中症が増えています

昨年夏の平均気温は、1898年の統計開始以降、最も高く、暑い夏となりました。

熱中症で救急搬送される患者も近年は広島県内で毎年1,000人を超える事態となっています(図)。

最高気温が25℃程度から熱中症の発生に増加が見られ、31℃、32℃を超えると急激に増加する傾向がみられます。

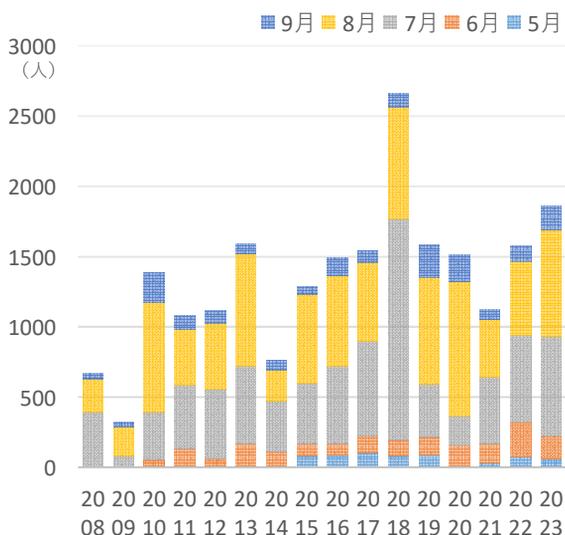


図 広島県の熱中症による救急搬送状況

熱中症とは

熱中症は、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなったり、体の水分や塩分のバランスが崩れたりすることで起こる、めまい、頭痛、けいれん、意識障害などの症状の総称です。

緊急搬送や、場合によっては死に至る恐れもありますが、適切な予防方法を知っていれば防ぐことができます。

熱中症を予防しよう

熱中症を防ぐためには、「暑さを避ける」と「水分補給」の2つが大切です。下記を参考に適切な対策を実施しましょう。

1. 暑さを避ける

(室内) 部屋の温度・湿度の確認、扇風機やエアコンの使用、風通しを良くする、遮光カーテン・簾などの利用

(屋外) 日傘や帽子の着用、日陰など涼しい場所・施設の利用、晴れた日は日中の外出を控える

2. 水分補給

喉が渇いていなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給

熱中症警戒アラート

熱中症予防には、気象庁と環境省が発表する「熱中症警戒アラート」を活用しましょう。暑さ指数を基に、熱中症の発生リスクが高いと予測されると、前日17時または当日5時に、警戒アラートが発表されます。

メール配信サービスやLINE公式アカウントに登録することで、熱中症の危険がある日には、メールなどでお知らせしてくれます。

2024年4月には、さらに強い警戒を呼び掛ける「熱中症特別警戒アラート」も新設されました。

- 環境省熱中症予防情報サイト
<https://www.wbgt.env.go.jp/>

メール配信
サービス
2次元コード



LINE公式
アカウント
2次元コード

