

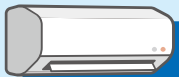
オール秋田で



熱中症予防!

守ろう、じぶんとまわりのいのち。

熱中症予防には、「暑さを避けること」と「水分補給」が大切です
特に、高齢者の方は注意が必要です



室内でも注意が必要です
適切にエアコンを使いましょう

温度・暑さ指数を確認する

扇風機や換気扇を併用する
長時間、風が体に直接あたらないように注意しましょう

エアコンが使用できない時は濡れたタオル等で体を冷やしたり涼しい場所に避難しましょう

のどが渴いていなくても
こまめに水分+塩分を補給しましょう

1日あたり
1.2ℓ(約2.5杯)を目安に



- 1時間ごとにコップ1杯が目安です
- 入浴前後や起床後もまず水分・塩分補給を

水分と塩分を一度に補給できるイオン飲料もおすすめです

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの場合、水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう



「暑さ指数」を知って熱中症対策!

暑さ指数28を超えると熱中症患者が急増!

33を超えると熱中症警戒アラート発令!

「暑さ指数」とは

人の感じる暑さの要因として、気温、湿度、輻射熱の3つを取り入れた指標(WBGT値)で、熱中症予防のための指標です。

熱中症警戒アラートが発表されている日は外出を控えましょう

暑さ指数(WBGT)による基準域

危険 [31以上]
厳重警戒 [28以上31未満]
警戒 [25以上28未満]
注意 [25未満]

熱中症に気がついたら!

高齢者の熱中症対策には周りの見守りも大切です

その一声が命を守ります

① 今日は暑いね、外出は控えてね

屋内や涼しい場所で過ごすよう呼びかけましょう

② こまめに水分補給してね

時間を決めて水分を摂取する習慣を促しましょう

③ エアコン使ってね

快適な室温で過ごせているか確認しましょう

④ 何かあればすぐ言ってね

遠慮せずに声をかけ合いましょう

秋田県内の熱中症による救急搬送の状況(令和6年)

約6割は65歳以上の高齢者^{※1}

熱中症の発生場所の4割以上^{※2}は住居内



※1 総務省/熱中症による救急搬送状況(令和6年)
「都道府県別の年齢区分別、初診時における傷病程度別救急搬送人員」

※2 総務省消防庁ウェブサイト掲載データより集計

高年齢者は熱中症にかかりやすい!

1 体内の水分が不足しがち

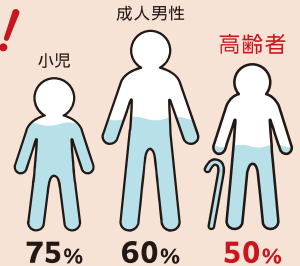
高齢者は若年者と比べて体内の水分量が少ないだけでなく、老廃物を排出するためにより多くの尿を必要とします。

2 暑さに対する感覚機能が低下

加齢により、暑さや喉の渇きなどが感じにくくなります。

3 暑さに対する体の調整機能が低下

高齢者は体に熱がこもりやすく、特に暑い時は循環器系への負担が大きくなります。



熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら…。
落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の処置が肝心です。



CHECK 01 熱中症を疑う症状がありますか?

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

はい

CHECK 02 呼びかけに 応えますか?

いいえ

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません



はい

涼しい場所へ避難し、 服をゆるめ体を冷やす

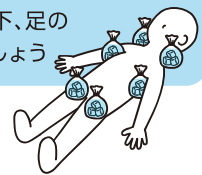
大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

CHECK 03 水分を自力で 摂取できますか?

いいえ

涼しい場所へ避難し、 服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、脇の下、足のつけ根を集中的に冷やしましょう



はい

水分・塩分を補給する



CHECK 04 症状が よくなりましたか?

いいえ

すみやかに医療機関へ

本人が倒れた時の状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう



はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」