



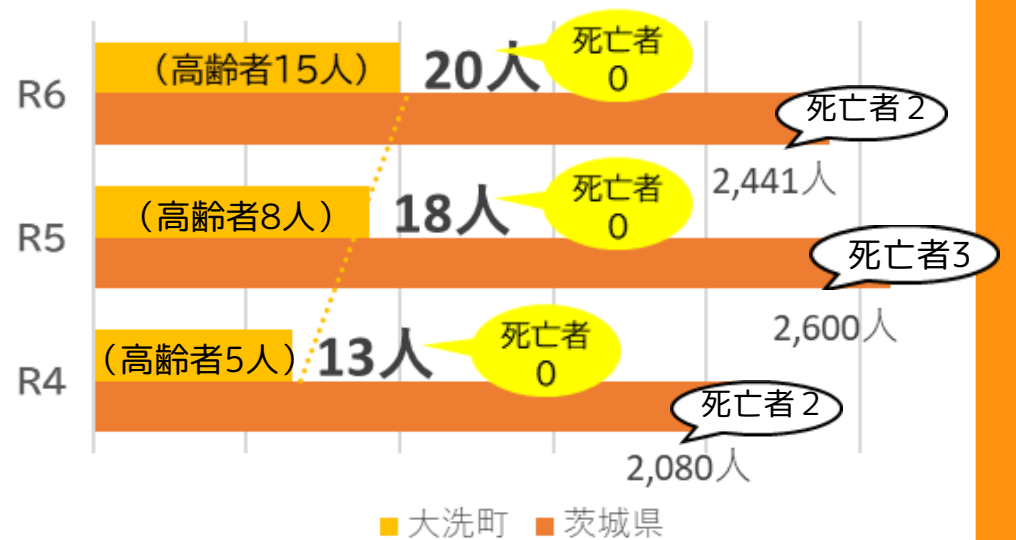
今年も暑いぞ！ 熱中症から命を守ろう

近年、夏の暑さが年々厳しさを増しており、猛暑日が当たり前ようになってきました。こうした気候の変化にともない、熱中症による健康被害も深刻化しています。

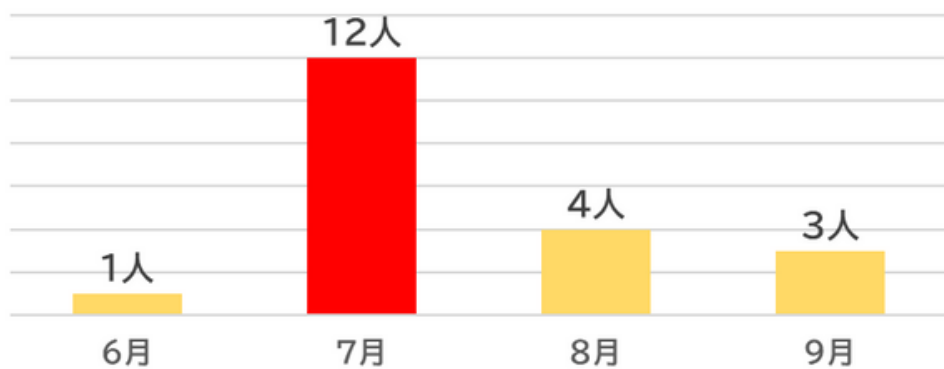
特に高齢者や子どもは、気づかないうちに体調を崩してしまうことも少なくありません。

今年の町の取り組みをご紹介しますとともに、皆さんに実践していただきたい熱中症対策をわかりやすくご紹介します。ご自身のため、大切なご家族や地域の方々のために、今一度、予防と備えを見直してみましょう。

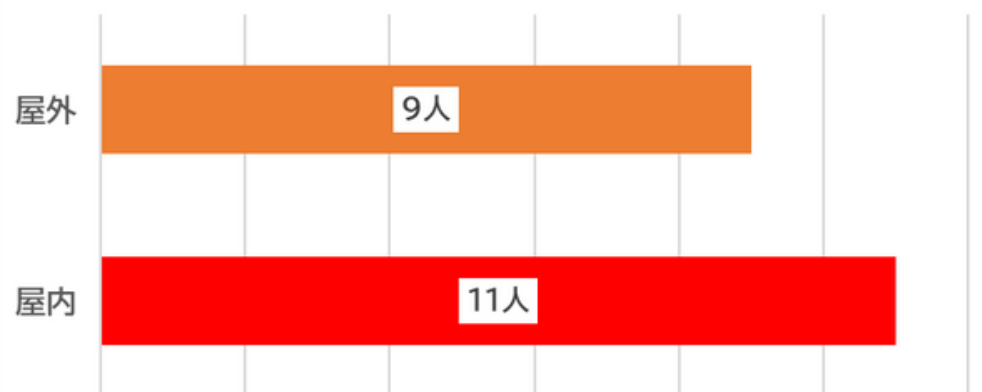
大洗町の救急搬送の状況



令和6年度 月別搬送者数



令和6年度 屋内・屋外別搬送件数



今年の夏の取り組み

体が暑さに慣れていない、
高温多湿の梅雨の時期から備えましょう

熱中症（特別）警戒アラートの無線放送

熱中症の危険性が極めて高いと予想される日に、防災無線放送を通して注意喚起をします。外出を控えたり、エアコンを使用する等の予防行動を積極的にとりましょう

一時的に暑さをしのぐ『涼み処』を開放

【6～9月】役場・ゆっくら健康館・親子ふれあいセンターきらきら・中央公民館
【7～9月】町内協力店舗・施設

漁業従事者など熱中症リスクが高い職業団体との取り組み

熱中症対策アンバサダー講習会の実施

役場職員や関係団体向けに講習会を実施します

普及・啓発

特に熱中症リスクの高い高齢者への働きかけを強化します



正しく知って防ごう 熱中症のしくみと予防法



熱中症のメカニズム

熱中症は、体温の調節機能が破たんして、体内に熱がこもりすぎた状態です。
本来、人間は「汗をかく」「血管を広げる」などの仕組みで体温を一定に保ちますが、「高温多湿」「水分不足」「風通しの悪さ」などにより体温が下がらなくなると、めまい・頭痛・意識障害などを起こします。

年代別 熱中症の特徴と予防対策

年 代	特 徴	主なリスク	予防・対策
乳幼児 	体温調整機能が未熟。地面からの照り返しの影響を受けやすい	ベビーカー 抱っこ紐	・ 涼しい服装、通気性の良い帽子 ・ 水分補給をこまめに ・ 屋外の長時間利用を避ける
子ども 	遊びや部活で夢中になって暑さに気づきにくい	校庭 体育 部活動	・ 活動前後の水分・塩分補給 ・ 帽子の着用 ・ 日陰での休憩 ・ WBGT値（暑さ指数）に基づいた活動制限
働く世代 	無理をしがち 外仕事や屋内の高温環境に注意	建設 運送 製造など	・ 作業前の体調チェック ・ 冷却グッズや空調服の活用 ・ 職場全体での休憩や声かけ
高齢者 	暑さを感じにくく、喉の渇きに気づきにくい	室内での熱中症	・ 室温28℃以下の管理（冷房を我慢しない） ・ 喉が渇く前に時間を決めて水分補給 ・ 家族や訪問者による声かけ

もし「熱中症かも？」と思ったら

- ✓ **まずは 涼しい場所へ！**
 - ・ 風通しの良い日陰や、エアコンの効いた室内へすぐに移動しましょう。
- ✓ **服をゆるめて体を冷やす**
 - ・ 衣服をゆるめ、首・わきの下・足の付け根などに冷たいタオルや保冷剤をあてて体を冷やします。
- ✓ **水分と塩分を補給**
 - ・ 冷たい水やスポーツドリンク、経口補水液を少しずつ、何回かに分けて飲ませましょう。
- ✓ **回復しない・意識がぼんやりしている場合はすぐ救急！**
 - ・ 意識がない、受け答えができない、吐き気がひどい、けいれんがあるなどの症状があれば、すぐに119番通報！

水分補給のポイント

1日に飲料としてとる水分は、1,200mlが目安となります。（注意）大量に汗をかいた時は、水だけでは体の塩分が薄まり逆に脱水になるので、塩分・糖分もチャージしましょう！



昼食時

10時

15時

朝食時

夕食時

起床時

入浴時

就寝時

コップ150ml
程度

