熱中症から「いのち」を守ろう!

暑い夏! 熱中症に気をつけて

はじめに

近年の気候変動の影響で熱中症による国内の死亡者数は増加傾向が続いており、年間1,000人を超える年が続いています。地球温暖化が進行すれば熱中症による被害が更に拡大する恐れがあります。

市HP

熱中症とは

熱中症は、高温多湿な環境下で、体温調節の機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に応じた対策を取ることが重要です。また、体を暑さに慣らす暑熱順化をすることで暑さに強くなり、熱中症予防につながります。

熱中症の予防行動と暑熱順化について

●暑さを避ける、身を守る

屋内では
・エアコンなどで温度を調節　・遮光カーテン、すだれを利用
・室温をこまめに確認
屋外では
・日傘や帽子を使う・日陰の利用・小まめな休憩

●暑熱順化に有効な対策

・ウォーキングやジョギングなどで汗をかく
・筋トレやストレッチで汗をかく　・入浴で湯船に入り汗をかく
※暑熱順化には数日から2週間程かかります

●小まめに水分を補給する

・のどが渇く前に補給
・特に、運動時や起床時、入浴前後には補給

●体に熱をためない

・通気性がよく、汗を吸いやすく、乾きやすい服を着る
・保冷剤や氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

アラート情報を確認しましょう

暑さ指数に応じて環境省から熱中症警戒アラートと熱中症特別警戒アラートが発表されます。発表時は熱中症の危険が特に高まるので、上記の「熱中症の予防行動」を取りましょう。環境省熱中症予防情報サイトからアラート情報が確認できます。

暑さ指数（気温や湿度などで算出する指数）	
35以上	熱中症特別警戒アラート
33以上	熱中症警戒アラート
31以上	危険
28以上31未満	厳重警戒

熱中症予防情報サイト

クーリングシェルターの利用について

熱中症特別警戒アラートが発表されると市が指定したクーリングシェルターを利用できます。市ホームページから指定施設が確認でき、右ののぼり旗やポスターが目印です。冷房の効いた施設で危険な暑さから身を守りましょう。

熱中症の見分け方

図1

図1のような症状が出たら熱中症を疑いましょう！

応急手当

重症度	症状		応急手当
Ⅰ度	熱失神 熱けいれん（筋けいれん）	●顔面蒼白　●脱水　●吐き気 ●めまい、立ちくらみ ●急性の筋肉痛、こむら返り	冷所で安静 身体を冷やす 水分等の補給 見守り
Ⅱ度	熱疲労	●口の渇き　●めまい　●頭痛 ●イライラする　●倦怠感	医療機関の受診
Ⅲ度	熱射病	●意識がない　●けいれん発作 ●身体が熱い	救急車の要請

図2　厚生労働省　働く人の今すぐ使える熱中症ガイド　一部抜粋

図2の通り、症状に合わせて早急に手当を行いましょう。

おわりに

熱中症の予防は、私たちができる対策ひとつひとつの積み重ねの上に成り立ちます。また、アラート情報の確認やクーリングシェルターの利用など、市が行う情報発信、環境整備を積極的に活用しましょう。熱中症の犠牲者が一人でも少なくなるよう、正しい対策を知り、熱中症から「いのち」を守りましょう。

（相模原市　健康増進課）

休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042－756－9000
相模原救急医療情報センターへお電話してください。
（聴覚または音声・言語機能に障害のある方専用）
FAX　042-756-3030

午前9時　午後1時　午後5時　午前9時
平日
土曜日
休日
…受付時間

市民のみなさんへお願い

◇診療可能な医療機関を案内します。
◇医療相談・歯科案内は行なっておりません。
◇急病で困ったときに利用してください。
◇応急診療が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。
◇マイナ保険証（資格確認書等）を必ず提示してください。提示されないと自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
◇歯科の急病については**相模原口腔保健センター**☎042－756－1501へ（ウェルネスさがみはら2階）
◇**服用している薬がある場合は、お薬手帳もしくは処方された薬をお持ちください。**

救急車を呼ぶか判断に迷ったときは　かながわ救急相談センター　☎#7119（24時間）

市外局番が042の固定電話、IP電話の場合　☎045-232-7119/045-523-7119

※次回発行　令和8年9月1日　掲載テーマは「成人歯科健診の内容変更と口腔機能低下症について」、「マイナンバーカードを活用した救急業務（マイナ救急）について」の予定です。