

消防だより

火の用心

Tokamachi Fire Department

No.110



令和6年7月5日

特集

熱中症を知り予防しよう！

気温が高く、ジメジメとした季節は熱中症になる可能性が非常に高まりますが、適切な予防対策を行えば、十分に防ぐことができます。今回は、熱中症について、要因や予防対策、症状の分類など、当地域（十日町市・津南町）の状況を踏まえながらご紹介します。



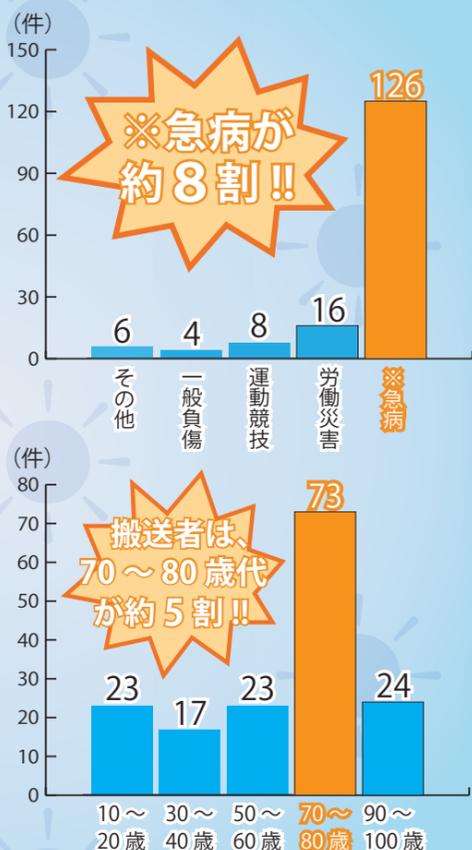
熱中症を知り 予防しよう!

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体内の水分量・塩分量のバランスが崩れ体温調節がうまくできず、体内に熱がこもった状態を言います。屋外だけでなく、屋内でも発症することがあるので注意が必要です。

また、全国的に7月～8月は救急件数が多い傾向にあります。その最大の要因が熱中症です。熱中症にならないよう、適切な予防対策を行いましょ。

当地域の状況を見てみよう!

当地域の過去5年間の熱中症による救急出動の内訳



※急病=屋外での作業中、自宅内で発症

熱中症を発症した高齢者を確認すると、**屋外での農作業中や、作業後の休憩時に具合が悪くなるケースが多い状況です。**また、気温が高くても**エアコンを活用せずに発症するケースも見られます。**

熱中症は、全国的に**屋内での発生が重症化**しています。高齢者の**独居が増えている今、地域での見守りも大切**です。

暑い日は無理しないで!



熱中症の主な症状
熱中症は、軽い症状から命にかかわるものまで、段階があります。段階はⅠ度、Ⅱ度、Ⅲ度と分類分けされています。

Ⅰ度
大量の発汗
めまいがする ※軽症

Ⅱ度
吐き気
嘔吐 ※中等症

Ⅲ度
体が熱い
けいれん発作 ※重症

※Ⅱ度、Ⅲ度の症状の場合は、119番通報を考慮しましょう!



熱中症の基礎知識



熱中症症状分類

熱中症にならないために!!
水分をこまめにとろう

のどが潤いていなくても、こまめに水分をとりましょう。



塩分をほどよくとろう

食事や熱中症対策食品を通してほどよく塩分をとりましょう。



丈夫な体をつくらう

バランスの良い食事やしつかりとした睡眠をとり、丈夫な体を作りましょう。



室内を涼しくしよう

暑さを我慢せず、扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。

他にもあるよ...



厚労省情報サイト1

救急車が必要な迷うときは...

熱中症の症状なのか分からず、病院受診や救急車を呼ぶべきか迷う時は、左記の救急医療電話相談やアプリを積極的に活用し、対応が遅れることのないように気を付けましょう。



相談アプリ (24時間)
全国版救急受信アプリ「Q助」
AI 救急相談アプリ
LINEで友達追加するだけ

電話相談 (18時~翌8時)
救急医療電話相談
対象: 大人 (15歳以上)
#7119
小児救急医療電話相談
対象: 15歳未満のお子さん
#8000

熱中症が疑われる人を見かけたら

① 涼しい場所へ避難させましょう!

② 体を冷やしてあげましょう!

③ 飲めるようであれば水分や経口補水液等を補給させましょう!



厚労省のリーフレット



厚労省情報サイト2



熱中症警戒アラート

また、気象庁と環境省が発表する、**熱中症警戒アラート**情報を確認し、熱中症対策に努めましょう!



注意

「消火栓」や「防火水槽」付近の駐車は禁止です!!

消火栓や防火水槽は火災の消火に使用する重要な消防水利です。いざという時に消防隊が迅速に使用できるように、付近に車を停めない等、ご理解とご協力をお願いします。



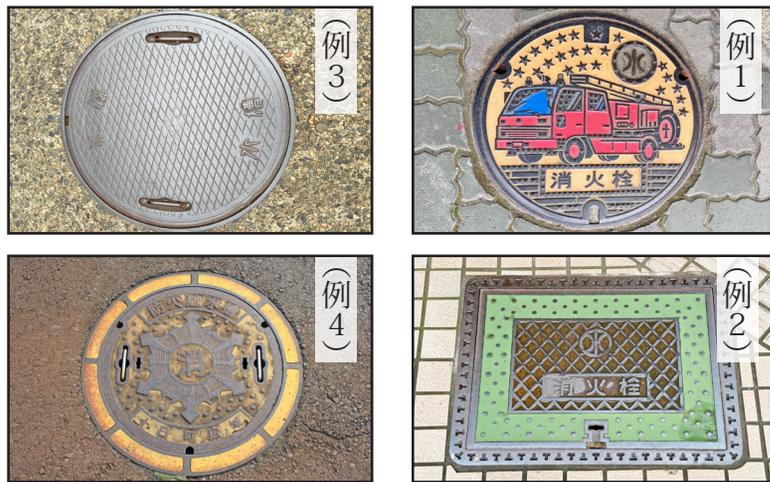
【こんな場所は駐車が禁止されています】

- 消火栓から5m以内の部分
- 防火水槽もしくはマンホールから5m以内の部分
- 消防器具置場の出入口から5m以内の部分
- 駐車することで道路幅が3.5m以上の余地がなくなる場合

(道路交通法第45条の要旨)



当地域には、消防水利が2576個あり、例のように様々な模様・色・形で設置されています。



車を駐車する時には、車の真下や近くに例示のマンホールや、消火栓などがないか、是非確認してみてください!

赤色灯

【災害時の熱中症対策】

近年、私たちの生活を脅かす大規模な自然災害が日本各地で発生しています。

気温や湿度が高い時期に災害が発生すると、ライフラインの途絶により、冷房器具が使えなくなり、水分不足や食料の確保、保存が難しいなど、様々な問題が発生し、熱中症になるリスクも高まります。

災害時の非常持ち出し物品の中に熱中症対策グッズも用意し、日頃から備えるようにしましょう。



詳細は、各省庁のリーフレットを参照してみてください。



【伊藤】

災害時の熱中症予防



消防だより
火の用心

発行 十日町地域消防本部 〒948-0007 新潟県十日町市四日町新田1-4-1番地
編集 総務課企画広報係 電話 025(757)0119 FAX 025(757)8499
ホームページ http://www.tokamachi-koukijip/ E-mail ttd119@tokamachi-koujiki.jp