

熱中症に気を付けましょう

問

健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

熱中症とは

温度や湿度が高い環境下で、身体の中の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることです。さまざまな症状が現れます。重症化すると意識障害を引き起こしたり、命に関わったりすることがあるため、注意が必要です。

総務省の調査によると、令和7年（2025年）5月から9月に熱中症で救急搬送された人は高齢者が最も多く、発生場所は住居が最も多くなっています。炎天下の環境だけでなく、室内でもリスクがあります。

熱中症になりやすい人

● **高齢者**／体内の水分量の低下、体温調節機能の低下、暑さや喉の渇きに対する感覚が鈍くなるなどの理由で、熱中症になりやすいといわれています。

● **子ども**／体温調節機能が未熟、身長が低く地面の照り返しなどによる熱の影響を受けやすい、遊びに夢中になり症状を訴えない、自分の体調を言葉で伝えにくいなどの理由で、注意が必要です。● **体調が良くない人や持病のある人、内服中の人**／薬の種類によって発汗の抑制や利尿作用があり、熱中症のリスクが高くなることがあります。

※熱中症は年齢や健康状態にかかわらず、誰にでも発症するリスクがあります。

症状

● **軽症**／目まい・立ちくらみ・汗が止まらない・手足のしびれ

● **中等症**／頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・脱力感・集中力や判断力の低下

● **重症**／呼び掛けへの返事がおかしい・意識消失・けいれん・身体が熱い

予防のために

- ・小まめに水分や塩分を補給する。
- ・エアコンや扇風機を活用する。
- ・涼しい服装で、外出時は日傘や帽子を持参する。
- ・休憩を取って、暑いときは無理をしない。

熱中症かなと思ったら

- ・エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など、涼しい場所へ移動する。
- ・衣服を緩め、身体を冷やし体温を下げる。（首・脇・足の付け根を冷やすと、効率良く体温を下げられます）
- ・飲めるようであれば、水分や塩分を補給する。

症状が改善されない場合は、医療機関を受診しましょう。また、意識がない、呼び掛けへの返答がおかしい、自力で水が飲めない、けいれんがあるなどの場合は、救急車を呼びましょう。

危険な暑さのため熱中症のリスクが高いと予想される場合は、次の警戒情報が発表されます。熱中症警戒情報が発表されたら、できるだけ不

要な外出を避け、エアコンの効いた涼しい環境で過ごすなど、熱中症予防に努めてください。

● **熱中症警戒アラート**

気温が著しく高くなることにより、熱中症による健康被害が生じる恐れがあるため、その危険に対する人々の気付きを促す目的で発表される。

● **熱中症特別警戒アラート**

気温が特に著しく高くなることにより、重大な健康被害が生じる恐れがあるため、全ての人が熱中症予防行動を取るよう発表される。

クーリングシエルトー

有田川町では、熱中症特別警戒アラートが発令された際、次の施設の一部をクーリングシエルトー（指定暑熱避難施設）として開放します。

- ・吉備庁舎1階ロビー
- ・金屋庁舎1階ロビー
- ・清水行政局1階ロビー

※詳しくは町ホームページをご覧ください。

今年の夏も厳しい暑さが予想されています。熱中症の対策をして、家族やご近所同士、職場などでも、見守りや声を掛け合い、暑い夏を乗り越えましょう。