

# 熱中症に気を付けて



- 昨年の令和4年の**全国における熱中症**による救急搬送人員は**71029**人で、令和3年の**47877**人から**23152**人の増加となりました。(集計期間5月から9月中)  
(鹿行広域事務組合消防本部管内は令和4年では救急搬送人員は**101**人で、令和3年の**約2倍**の搬送人員)
- 救急搬送された年齢区分別では、**高齢者**が一番多く、次いで成人、少年、乳幼児となっており、その中で熱中症が原因で亡くなった方が**80**人、重症が**1633**人と、多くの方が危険な状態となっており、大変注意の必要な病気です。
- 発生場所別では**住宅が一番多く**、**個人のひとりひとりが対策**しなければならない事がわかります。

## 予防が大切

- こまめな水分補給、**直射日光**を避ける、無理な**運動**をしない事は基本です。
- お家の中では、**エアコン**での空調、しっかりと**食事と睡眠**がポイント。  
特に**エアコンは重要で、存分に使用し快適な環境を整える事**が必要です。

## 応急処置

- 軽症ではめまいやたちくらみ、中等症では頭痛や倦怠感が現れ、**重症**では意識障害やけいれん、**最悪では体の機能不全が進行し呼吸や心臓が停止**してしまいます。予防が一番大切ですが、症状が現れた場合は応急処置、中等症以上では早期病院受診が必要です。
- こまめな水分補給、涼しい場所で休む、体を**冷やす**等の応急処置を施し30分程様子を見る、改善しなければ病院を受診しましょう。体が動かない、意識の状態が悪い等重症の場合は迷わず**119番**通報して下さい。
- また、お年寄りや小さな子供は、体内での体温調整が難しく、気が付かない間に熱中症になってしまいますので、**周囲の方が注意**する必要があります。
- ★ 今年の夏は湿度も高く、熱中症患者の増加が予想されています。しっかりと対策をして熱中症を予防しましょう。