

# 正しい知識で快適に過ごそう

これからの暑い時季、気を付けたいのが「熱中症」です。特に梅雨明けの急に暑くなる7月は体が暑さに慣れていないため、例年熱中症による救急搬送者数や死亡者数が急増しています。近年、地球温暖化などの影響により、国内での平均気温が上昇し、最高気温が35度以上の猛暑日も増加しています。「昔はエアコンがなくても過ごせていた」という声もあります

が、昔と今では暑さの度合いが異なり、注意が必要です。また、新型コロナウイルス感染症対策として、マスクの着用などが呼び掛けられています。マスクを着用した状態では、熱がこもりやすく、熱中症の危険性が高まります。熱中症は命に関わる病気です。正しい予防法を知り、自分の身を守りましょう。



## 年々上昇する気温と増える猛暑日

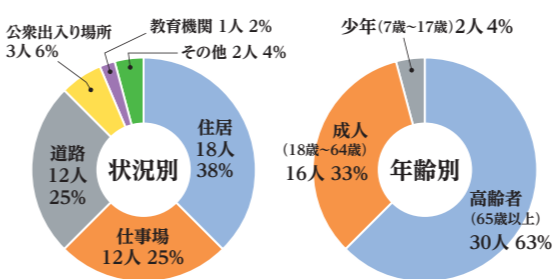
2020年における世界の平均気温は、基準値(1991~2020年)の30年平均値から0.34度上がりました。日本の平均気温は、1898年の観測開始以来、過去最高となり、基準値から0.65度高く、100年当たりでは1.26度の割合で上昇しています。また、最高気温が35度以上の猛暑日も増加しています。気象庁の統計によると1910~2020年で1000年当たり1.9日の増加が報告されています。1910~1939年の平均年間日数が約0.8日にに対し、1991~2020年の平均年間日数は約2.5日と約3.1倍に増加しています。これを踏まえ、日頃から熱中症発生の目安となる暑さ指数(WBGT)を確認しておきましょう。この暑さ指数が28度を超えると、熱中症の危険性が高まるので特に注意が必要です。



## 搬送者の半数が高齢者で主に住居で発生

令和2年の熱中症による救急搬送は、県内で4千31人、このうち市内では48人となっています。年齢別では、高齢者(65歳以上)が30人(63パーセント)、成人(18歳~64歳)が16人(33パーセント)などとなっています。また、熱中症の発生場所は、住居が18人(38パーセント)と最も多く、高齢者がそのほとんどを占めています。熱中症を予防するには、室温を28度前後に保つよう扇風機やエアコンで適度に下げ、休息を取ることが大切です。今夏も引き続き省エネ・節電への協力が求められますが、暑さを我慢して熱中症になり、暑さを我慢して熱中症にならないよう注意してください。また、高齢になると、喉の渇きに気づきにくくなるため、喉が渇かなくても小まめな水分補給を行ってください。

## 令和2年の市内の熱中症による救急搬送者



### 熱中症の初期症状

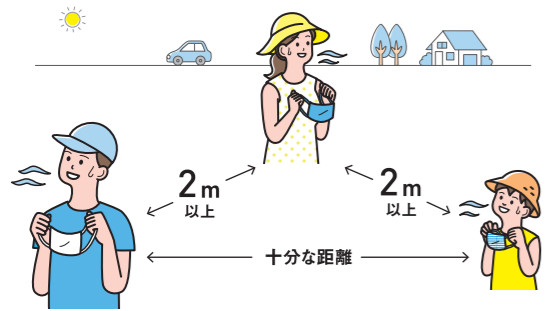
- めまい・立ちくらみ・顔のほてり・腹痛
- 筋肉のつりやけいれん
- 汗が止まらない
- 吐き気・体が重い・寒気がする
- 体温が高い・皮膚が赤い

## 新しい生活様式における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルス感染症に伴い、今夏も「新しい生活様式」での生活環境下で迎えることとなります。十分な感染症予防対策を行いながら、熱中症予防も心掛けましょう。

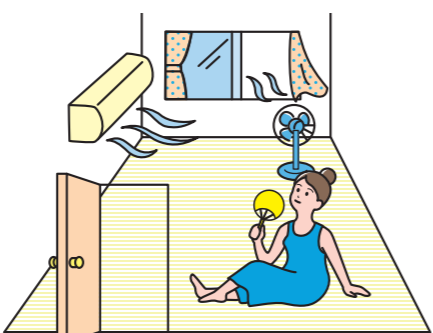
### マスクの着用

高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、体に負担が掛かります。マスクを着用するとマスク内湿度も上がり、渇きを感じにくくなり、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。屋外で人と十分な距離(少なくとも2メートル以上)を確保できる場合、マスクを外すようにしましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的に外して休憩することも必要です。特に2歳未満の子どもは自力でマスクを外したりするのが難しく、窒息や熱中症のリスクが高まるとして、着用させないよう呼び掛けられています。



### エアコン使用中は小まめな換気

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効ですが、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。感染予防のため30分に1回、数分間程度を目安に、窓とドアを2カ所開放し、空気の入れ替えなどをしてください。換気により室内温度が高くなりますので、エアコンの温度設定を下げるなどして調整しましょう。



画像出典：環境省

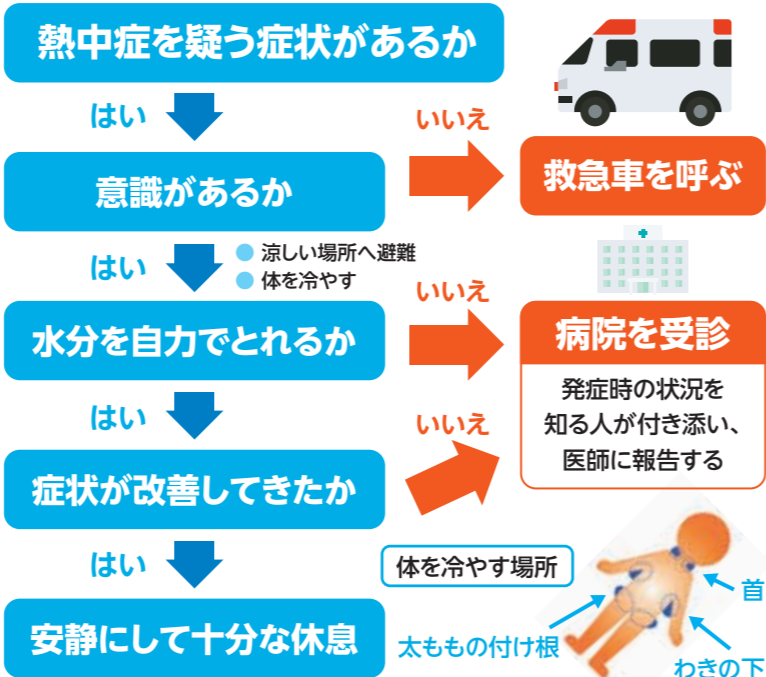
### 涼しい場所への移動

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所へ移動することが大切です。屋内の店舗などにすぐに入ることができない場合は、屋外でも日陰や風通しの良い場所へ移動しましょう。

### 日頃から体調管理を

毎朝など定時の体温測定、健康チェックを日頃から行いましょう。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくことができます。体調が悪いときは、無理せず自宅で静養しましょう。

## 熱中症の応急処置



## クールオアシスをご利用ください



夏の暑さで具合が悪くなった方のために「熱中症対策応急キット(経口補水液、冷却材、冷却用水、体温計、タオル、うちわ)」を市内各施設に設置しています。各施設には、休憩所として分かるようにPR用のポスターを掲示しています。利用の際は、各施設の職員までお声掛けください。

- ▶設置期間 5月~9月
- ▶設置場所 市役所本庁舎、保健センター、各地域公民館

