

# 熱中症に注意しましょう

## 熱中症を防ぐためには



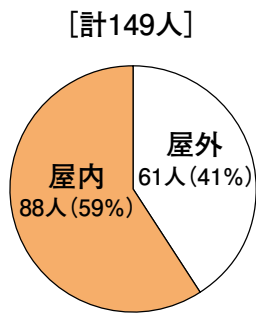
気温が上がるこれからの時期は、熱中症の発生が最も多くなります。**熱中症は、重症になると命に関わる危険性もあります。**暑さを避け、十分な水分補給をする、体調を整え体力を維持するなどの適切な予防に努めましょう。

### 市内の発生状況

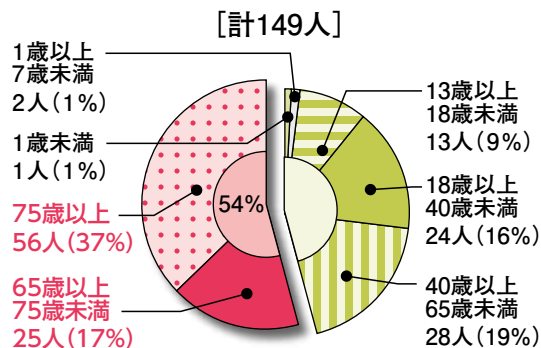
昨年6～9月の間の熱中症による救急搬送は149件（男性100人、女性49人）で、一昨年よりも70件増加しました。これは、平年より梅雨明けが13日早かったことが関係していると考えられます。

そのうち、約6割が屋内で発症しています（グラフ1参照）。室温や湿度が高ければ、じっとしているだけでも熱中症になる場合があるため、注意が必要です。

【グラフ1】  
発症場所別の搬送人数  
(平成25年6～9月)



【グラフ2】  
市内の熱中症による年齢別救急搬送人数  
(平成25年6～9月)



また、65歳以上の割合は54%と半数以上を占めます（グラフ2参照）。高齢者は、暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しているため、自分でも気づかないうちに、熱中症になることがあります。

予防のために心がけましょう

●無理せず適度に休憩をとりましょう  
自分の体調の変化に気を配り、余裕を持った行動を心がけましょう。

●服装に気をつけ、日よけ対策をしましょう  
通気性のよい衣服を着用し、帽子や日傘を活用しましょう。

●小まめに水分を補給しましょう  
気づかないうちに脱水症状が進んでいる場合があります。のどが渴いていなくても、小まめに水分を補給しましょう。

●室温の上昇に気をつけましょう  
気温や湿度の高い日には、無理な節電をせず、適度に扇風機やエアコンを使用するようにしましょう。

●熱中症予防を呼びかけましょう  
一人一人が周囲に気を配り、呼びかけ合うことで、熱中症の発生を防ぐことができます。特に、高齢者や子どもは、周囲が協力して見守りましょう。

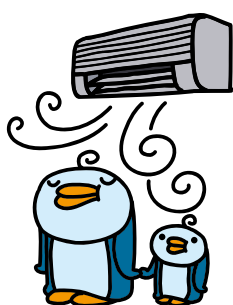
熱中症と疑われる人を見かけたら

① 安静  
すぐに涼しい場所へ移動させ、衣服を緩め、安静に寝かせる

② 冷却  
扇風機やうちわなどで風を当てたり、冷たいタオルなどを当てたりして体を冷やす

③ 水分・塩分の補給  
スポーツドリンクなどで水分と塩分を補給する

※自力で水を飲めない場合や意識がない状態のときは、直ちに救急車を要請しましょう。



問い合わせ／保健医療課  
☎(55)2739 ④(53)5588  
✉ hoiryou@div.city.fuji.shizuoka.jp