質問です

71件

何の数？

答え

昨年度の熱中症に起因する救急出動件数（市内）

身近なリスク

熱中症に備えて夏を楽しもう

毎年、熱中症で救急搬送される事案が市内で発生しています。

熱中症は、死に至る恐れのある病気ですが、適切な予防方法を知っていれば防ぐことができます。また、適切な応急処置により重症化を回避し、後遺症を軽減することもできます。

熱中症のことを知り、楽しく夏を過ごしましょう！

詳しくは、健康増進課（TEL25・1321）へ。

熱中症の症状

▽軽症＝めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない

▽中等症＝頭痛、吐き気、体がだるい、虚脱感

▽重症＝意識がない、けいれん、体温が高い、呼びかけに対する返事がおかしい、まっすぐに歩けない、走れない

熱中症の予防

■水分・塩分補給

熱中症は、屋内にいても発症する危険があります。

屋内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分を補給しましょう。

のどが渇く前の水分補給を心がけましょう

■暑さを避ける

《屋内では》

▽エアコンなどで温度を調節

▽遮光カーテン・すだれを利用

▽庭・軒先・ベランダに打ち水

▽室温をこまめに確認＝気が付かないうちに室温が高くなっていることがあります

気温や湿度の高い日は無理な節電はせず、適度にエアコンや扇風機を使いましょう

《屋外では》

▽日傘や帽子の着用

▽日陰の利用、こまめな休憩

▽日中の外出をできるだけ控える

屋外での作業は、できるだけ2人以上で、お互いの体調を確認し合いながら行いましょう

《体に熱をためないために》

▽通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用

▽保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

■無理をしない

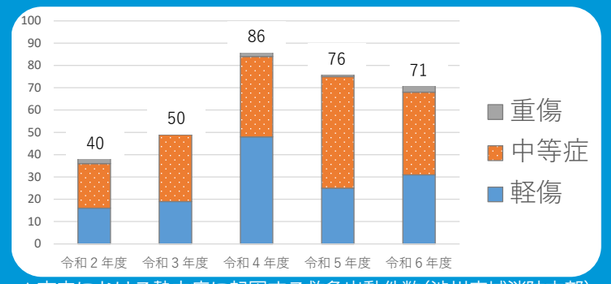
暑さの感じ方は、人によって異なります。周りの人に合わせず、自分のペースで休息をとりましょう。

高齢者や子ども、障がいのある人は、特に体調の変化に気を付けましょう。

熱中症アラート

国の警戒アラートに加えて、市は独自のアラートで注意を呼びかけています。

情報を見聞きしたらさらなる注意を！



▲市内における熱中症に起因する救急出動件数（渋川広域消防本部）

熱中症の注意情報を発信しています

「熱中症警戒アラート」は、県内13カ所の観測地点のうち、いずれかの地点で熱中症の危険性が極めて高くなると予測されるとき、国が県民に向けて発表します。この予測は、気温だけでなく、湿度や日射などで判断されます。

市は、独自の取り組みとして、最寄りの地点（前橋）の情報を活用し、次のとおり情報を発信します。

▶国の警戒アラートの発表基準に迫る予測＝市独自の「しぶかわ熱中症アラート」を市ホームページやＳＮＳで発信

▶国の警戒アラートに該当する予測＝防災行政無線による注意喚起

アラートが発表されている日は、外出を控える、エアコンを使用するなど、熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。

しぶかわ涼みどころ（市内の登録施設）

熱中症による健康被害を防止するため、しぶかわ熱中症アラートを発表した際に開設します。身近に涼しい環境がない場合は、利用を検討してください。

しぶかわ涼みどころは、市有施設および民間施設があります。詳しくは、市ホームページ（ID＝11514）を確認してください。

熱中症特別警戒アラート

県内が広域的に過去に例のないような危険な暑さになり、熱中症による重大な健康被害が生じる恐れがあると予測される場合に、国が発表します。

発表されている日は、熱中症の予防行動を徹底して涼しい環境で過ごすとともに、熱中症にかかりやすい高齢者や乳幼児などが、涼しい環境で過ごせているか確認しましょう。

熱中症が疑われる人を見かけたら

応急処置が症状の改善につながります。積極的な支援をお願いします。また、重篤な場合は、ためらわずに救急車を呼びましょう。

■意識の有無を確認する

意識がない、反応がおかしい場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

救急車が到着するまで涼しい場所へ移動させ、衣服をゆるめ、体を冷やします。

※呼びかけへの反応が悪い場合には、無理に水を飲ませないでください

■涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ移動させます。

■体を冷やす

衣服をゆるめ、体を冷やします（特に、首の周り、脇の下、足の付け根など）。

■水分補給

水分・塩分、経口補水液（水分に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）などを補給します。

自力で水分を摂取できない場合は、速やかに医療機関へ搬送します。