

脱・熱中症

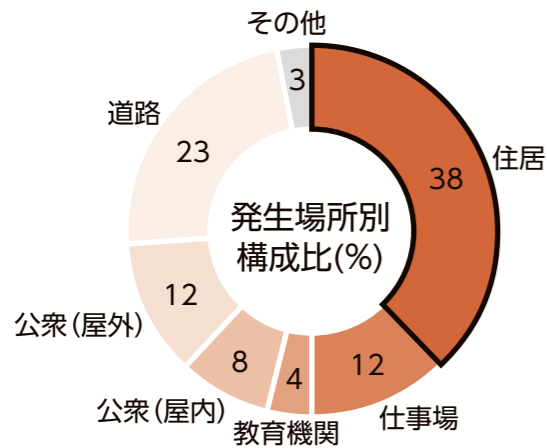
～暑い夏を元気に過ごすために～

暑くなる日が増えてきました。体が暑さに慣れていない時期は熱中症に注意が必要です。油断せず、体調に気をつけましょう。今回の特集では、熱中症予防のポイントについて掲載します。

数字で見る 熱中症

POINT 1 熱中症は住居内で多く発生しています。

埼玉県における熱中症による救急搬送状況(令和5年5月～9月)



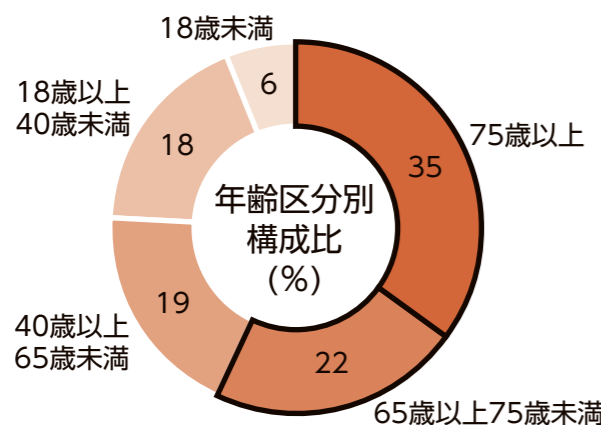
発生場所	人数	発生場所	人数
住居	2,195	公衆(屋外)	672
仕事場	696	道路	1,292
教育機関	239	その他	183
公衆(屋内)	442		
合計		5,719	

総務省報道資料「令和5年(5月から9月)の熱中症による救急搬送状況」を基に市が独自に作成

熱中症は外だけではなく、住居内でも多く発生するため、エアコンや扇風機の使用、こまめな水分補給を忘れないようにしましょう。

POINT 2 高齢者は特に注意が必要です。

令和5年度中の東松山市内における搬送人員内訳(年齢区分)



年齢区分	人数	年齢区分	人数
75歳以上	27	18歳以上40歳未満	14
65歳以上75歳未満	17	18歳未満	5
40歳以上65歳未満	15		
合計		78	

比企広域消防本部提供資料を基に市が独自に作成

搬送人員の半数以上が高齢者

※搬送人員合計78人
うち、65歳以上の高齢者44人

高齢者は暑さや喉の渇きを感じづらくなっているため、熱中症にかかりやすいです。喉が渇いていなくても、こまめに水分をとり、特に入浴前後や寝る前には水分を十分にとるように心掛けましょう。また、部屋の温度を確認し、エアコンや扇風機を上手に使うことも大切です。



適切な予防をして **熱中症**を防ぎましょう!



6月1日～9月30日に開設

まちのクールオアシス

一時的な休憩場所としてご利用ください。

暑さや日差しから身を守り、熱中症を予防するため、市民活動センターや図書館などの公共施設を「まちのクールオアシス」として開設します。

冷房の入ったスペースを一時的な休憩場所として利用できます。熱中症予防のためにお立ち寄りください。

※利用時間は、施設の開館時間です。利用できる施設は市HPをご確認ください。



東松山消防署 救急主任 強瀬正勝さん

インタビュー

熱中症を予防し、楽しい夏を過ごしましょう

熱中症にならないためには、早めの対策が重要となります。

熱中症は、症状が軽度であっても、子どもや高齢者では急速に症状が重症となる場合もありますので、早めに救急車を呼ぶことも考えておきましょう。熱中症は、屋外だけではなく、屋内でも発生する危険があります。日頃からこまめな水分補給を行いましょう。

救急隊として熱中症の事案に出動すると、水分は「水とお茶を飲んでいました」という回答を受けることがあります。しかし、それだけでは電解質のバランスが崩れてしまうため、塩分も摂取できるスポーツドリンクで水分補給をすることも大切です。疲れが溜まっている場合も熱中症発生リスクは高くなります。日頃から十分な睡眠・食事を取り、熱中症を予防して楽しい夏を過ごしていきましょう。

特集に関する問合せ 健康推進課(保健センター) ☎24-3921 ☎22-7435