

# 熱中症発生状況

期間：令和元年5月1日～9月17日

搬送人員数	性別		年齢別						
	男	女	7～12歳	13～17歳	18～39歳	40～64歳	65～74歳	75歳以上	
112	79	33	3	10	18	32	15	34	
			傷病程度別						
			不明	死亡	重症	中等症	軽症	その他	
焼津市	藤枝市		0	0	1	22	89	0	
57	55	発生場所							
		住居	仕事場 工場	仕事場 農畜産	教育機関	公衆出入 (屋内)	公衆出入 (屋外)	道路	その他
		44	14	0	4	11	14	17	8

## 暑さ指数

暑さ指数は、単位は気温と同じ摂氏度(°C)で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数(WBGT)は人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。

	3時	6時	9時	12時	15時	18時	21時	24時
9月17日					31	28	27	26
9月18日	26	25	30	31	31	28	27	26
9月19日	25	24	28	31	30	25	24	23

温度基準 (WBGT)	注意すべき事項
危険 (31°C以上)	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (28～31°C ※)	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25～28°C ※)	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25°C未満)	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。



環境省熱中症HP



# 熱中症対策



ここ数年増え続けている熱中症のニュース。志太消防本部管内でも年々熱中症患者搬送者数が増加しています。熱中症は正しい知識を身につければ防ぐことができる病気です。熱中症の予防方法や、熱中症が起きたときの対処方法をコンパクトにご紹介します。

## 熱中症はどんな症状が出るの？

### I 度 現場での応急手当ができる軽症

めまい、立ちくらみがある

筋肉のこむら返りがある

拭いても拭いても汗が出てくる

こんなときはためらわずに  
救急車を呼びましょう。

意識がおかしい



自分で水分を取れない

### II 度 病院への搬送を必要とする中等症

頭がガンガンする（頭痛）

吐き気がする・吐く

体がだるい（倦怠感）

急な病気やケガで迷ったら  
救急受診アプリ「Q助」を！



### III 度 入院して集中治療の必要性のある重症

意識がない

体がひきつける（けいれん）

体温が高い

呼びかけに対し返事がおかしい

まっすぐ歩けない・走れない

## 熱中症予防のためにできること

のどがかわいてなくても



水分補給を！

涼しい服装をしよう



暑さに負けない  
体力をつけよう



エアコン、  
扇風機を  
使おう



直射日光を避けよう



# 熱中症発生時の応急手当を知ろう！



## 熱中症の応急手当のフロー

CHECK 1

熱中症を疑う症状がありますか？

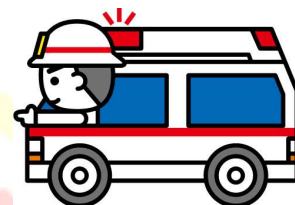
意識があるか  
どうか  
重要です！

YES

CHECK 2

呼びかけに反応しますか？

NO



救急車を呼ぶ

YES

涼しい場所へ避難し、  
服をゆるめ体を冷やす

- ・服をゆるめ体を冷やす
- ・涼しい場所へ避難
- ・必ず誰かが見守る
- ・救急車を誘導する
- ・状況と情報を伝える

YES

CHECK 3

水分を自力で摂取できますか？

YES

水分・塩分を補給する

YES

CHECK 4

症状がよくなりましたか？

YES

そのまま安静にして、十分休息をとり、回復したら帰宅しましょう。

NO

医療機関へ

NO

# 家族が突然倒れた時は

家に居て、家族が突然倒れた！！会話できない、全く動かない！！



落ち着いて119通報してください。指令センターは、まず、次のことを聞きます。  
救急車が向かう住所と、そのお宅の名前、確認のため、近所のお宅の名前も聞きます。  
慌てずにお伝えください。場所が判明したら救急隊に出動指令をかけ、救急車はすぐに  
出動します！！その後、指令センターが聞くことに対してお答えください。その間にも  
救急車は確実に向かっています！！



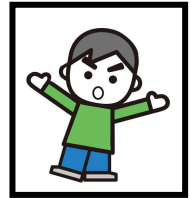
家族が何名かいましたら、以下の事を役割分担をすると、救急隊到着まで有効な措置が実施できます。



119番通報



胸骨圧迫

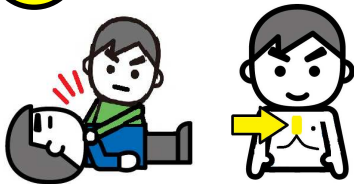


救急車誘導

## 応急手当の流れ

1

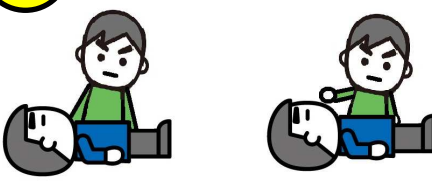
意識確認



強く肩を叩いたり  
胸の真ん中を指で強く押して  
反応を見ます。

2

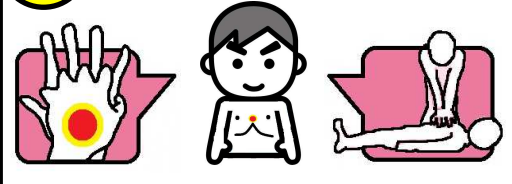
呼吸確認



胸と腹を見て、普段通りの呼吸があるか。  
鼻と口に手を近づけて息が当たるか確認。

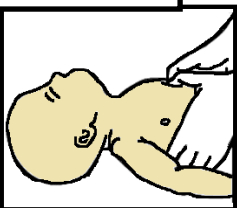
3

胸骨圧迫



胸の真ん中を1分間に100回～120回  
のリズムで垂直に圧迫します。  
代 われる人がいれば、交代して実  
施。

新生児 1才未満



胸の真ん中を両手の親指で  
身体の1/3沈む程度、圧迫  
します。

小児 1才以上16才未満



片方の手で胸骨圧迫し、  
もう片方の手で気道確保します。

成人 16才以上



5cm沈む程度、救急隊と交代するまで  
絶え間なく押し続けます。