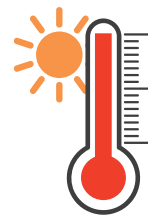


こんな日は特に注意しましょう!!

暑くなり始めや
急に暑くなった日



暑さだけでなく
湿度も高い日



熱中症警戒
アラートが
発表された日*



また、熱中症は屋外だけでなく、就寝中など室内でも発生します。

※熱中症警戒アラート

熱中症の危険性が特に高いと予想される日に発表される警報。
発表状況は環境省熱中症予防サイト、富山防災WEB等で
確認できます。

環境省熱中症
予防情報サイト



富山防災WEB



こんな症状があったら…熱中症かも!

軽度

- ・めまい、立ちくらみがある
- ・筋肉痛がある
- ・汗が止まらない

中度

- ・頭痛、吐き気がする
- ・体がだるい、虚脱感がある

重度

- ・意識障害がある(呼びかけへの反応がおかしい、意識がない等)
- ・けいれんや手足の運動障害がある(まっすぐ歩けない等)
- ・体に触ると熱い



熱中症の人に対する応急処置について

- ◆自分で水が飲めない、意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう
- ◆呼びかけに応えられる場合は、まずは涼しい場所へ避難し、衣服をゆるめましょう
- ◆濡らしたタオルを当ててうちわで扇ぐ、水をかけるなどして体を冷やしましょう
- ◆水分、塩分を補給しましょう
- ◆それでも回復しない場合は、医療機関を受診しましょう



熱中症に じゅうぶん注意しましょう!



富山県は熱中症で
亡くなる方が多い県
その8割以上が高齢者なんです!

熱中症による死者数

人口10万人あたり約**1.4人**、**8割以上が高齢者**です！



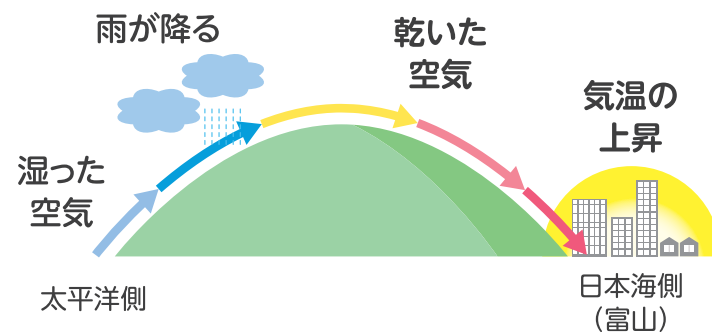
熱中症による死者の8割以上は高齢者で、室内でエアコンをつけずに亡くなる事例が多くあります。特に、富山県の熱中症による死者数は人口10万人あたり約1.4人※で、全国でも上位です。

※人口動態統計による平成29年～令和3年平均値で全国5位



フェーン現象により高温になりやすい！

〈フェーン現象とは〉



風が山を越え、斜面を下ってくる際に熱く乾燥した風になることをフェーン現象と言います。フェーン現象は、南側に山脈がある北陸地方、特に富山県で発生しやすいことが明らかになっており、このことが、富山県で熱中症による死者が多い原因のひとつであると考えられています。

高齢者は暑さを感じにくく熱中症になりやすい！

ご高齢の方は、暑さや喉の渇きを感じにくくなっていることや、発汗により体温を下げる機能が低下していることなどから、熱中症のリスクが非常に高いです。

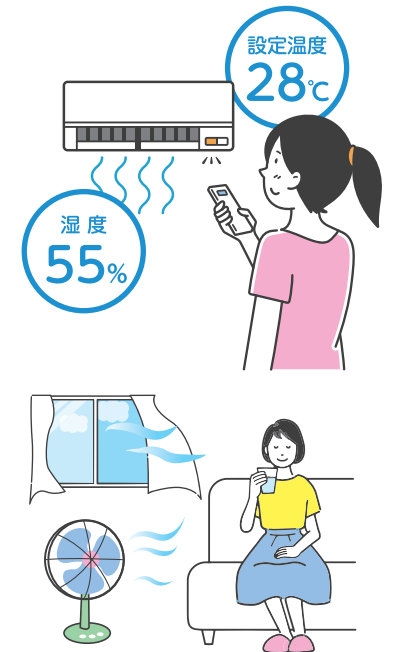
部屋の中に温湿度計を置く、暑い日は無理せずにエアコンをつけた屋内で過ごすなどのほか、周りの方も積極的に注意を呼びかけるなど、特に気をつけましょう。



熱中症予防のポイント

1. 暑さを避けましょう！

- ・熱中症の約4割は屋内で発生しています。屋内だからと言って油断せず、**暑いと感じたらエアコンをつけましょう。**(エアコンの設定温度が28℃でも、湿度を55%以下に保てば快適性が向上します。ただし、それでも暑いと感じたら、無理せず設定温度を下げましょう。)
- ・すだれや遮光カーテンなどで日差しをカットし、室温の上昇を防ぎましょう。また、扇風機を併用したり、換気をして屋外の涼しい空気を入れるなど、**部屋の空気を循環させましょう。**
- ・吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用しましょう。また、外出時には日傘や帽子を着用しましょう。



2. こまめに水分補給をしましょう！

- ・**のどの渇きを感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。**1日1.2L(コップ約6杯)の摂取が目安です。
- ・汗をたくさんかいた時は、スポーツ飲料等で**水分だけでなく塩分も補給**しましょう。
- ・アルコールは尿の量を増やし、摂取した水分以上の水分を排泄してしまいます。そのため、お酒による水分補給は避けましょう。



3. 暑さに備え、無理せず過ごしましょう！

- ・暑くなる前から適度に運動し、**暑さに備えた体づくりをしましょう。**毎日30分程度の運動(ウォーキング等)で汗をかく習慣を身につけておけば、夏の暑さにも対抗しやすくなります。
- ・暑い日は、無理をせず涼しい場所で過ごしましょう。
- ・農作業など外で活動するときは、気温が高くなる日中を避け、こまめに休憩をはさむなど、**無理せず**行いましょう。また、単独作業は避け、**複数人で声を掛け合いながら**作業するなど、体調の変化に気をつけましょう。

