

/// こんな日は特に注意!! ///

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※

※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、環境省熱中症予防情報サイト、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…

軽度

中度

重度



- めまい、立ちくらみがする
- 筋肉痛がある
- 汗が止まらない



- 頭痛、吐き気がする
- 体がだるい、虚脱感がある



- 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
(まっすぐ歩けないなど)
- 体に触ると熱い

熱中症かも!

熱中症の人に対する応急処置

- 呼びかけに応えない、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



8割以上
高齢者



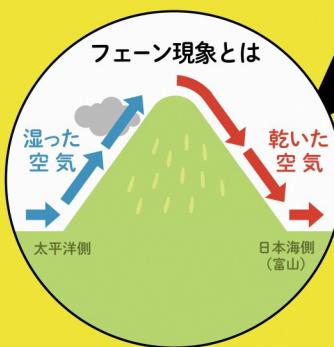
熱中症による死者数

人口10万人あたり

約1.5人
全国ワースト

熱中症による死者の8割以上は高齢者で、屋内でエアコンをつけて死んでしまう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1.5人で、なんと全国ワーストなんです。※人口動態統計による平成27~31年平均値



フェーン現象により
高温になりやすい！

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！

高齢の方は、暑さや喉の乾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。



実は富山県は、
全国で最も多い県なん
です！※

熱中症予防の ポイント

01 エアコンを 上手に使おう！

- 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、暑いと感じたら冷房をつけましょう。
- エアコンの設定温度が28°C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。
- 室外機の前はスペースを空けて風通しをよくしましょう。室外機の吹き出し口付近に物があったり、カバーで覆われていたりすると、冷房効率が著しく低下します。
- 1年間エアコンのフィルター掃除をしないと、冷房時の消費電力が約25%増加します。エアコンによる電気代が気になる方は、まずはフィルターの掃除をしてみましょう。



02 こまめに水分補給をしよう！

- 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。



03 暑さを意識した生活をしよう！

- 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。「やや暑い」環境で「ややきつい」強度で毎日30分程度が目安です。
- 屋外で人と十分な距離（2m以上）が確保できる場合は、マスクをはずしましょう。
- 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養し日頃から体温測定等の健康管理をしましょう。
- 団体で活動する際は、お互いに体調を気遣い声を掛け合いましょう。また、スケジュールを工夫し、こまめに休憩をとりましょう。

