湯沢雄勝管内で実際にあった
熱中症の症例

どの症例も幸い大事に至りませんでしたが、発見がさらに遅れたら重症化した可能性がありました。

湯沢雄勝広域市町村圏組合消防署　藤田（ふじた） 大貴（だいき） さん

症例01　80代 女性　畑でけいれん、座り込み動けず

気温 27.2℃
湿度 81.6%

概　要　午後１時過ぎから自宅裏の畑で農作業をしていた。休憩をとらず、水分摂取はお茶のみ。夕方に畑で座り込んでいるところを家族が発見し救急要請。

症　状　呼吸が早く、全身が熱い。手足の脱力と、足のけいれん。

症例02　80代 男性　朝の農作業中、汗だくで倒れ意識障害に

気温 31.2℃
湿度 64.7%

概　要　午前10時頃から自宅の庭で農作業をしていた。水分摂取は水を少量。庭で倒れているところを家族が発見し救急要請。

症　状　意識がもうろうとしている。汗を大量にかいており、倒れた記憶がない。

症例03　60代 女性　室内で静養中、全身に脱力感

気温 29.5℃
湿度 79.7%

概　要　午前10時頃、自室内で唸っているところを家族が発見、問いかけにも反応が鈍かったため救急要請。

症　状　全身が熱く、脱力している。

次ページでこれらの症例に関連した熱中症予防のポイントを解説！

特集 実例から学ぶ
熱中症のいろは
大切な人の命を守るために

いよいよ夏本番、暑さが厳しくなる季節に気を付けたいのが熱中症。気付かないうちに忍び寄る熱中症は、誰にでも起こりうる危険なものです。

今回は湯沢雄勝広域市町村圏組合消防本部のご協力をいただき、実際に起きた症例を基に熱中症の予防法を紹介します。『家族』『友人』そしてもちろん『自分』の命を守るため、熱中症のいろはを学びましょう。

問 健康対策課保健推進班（☎56-8020）

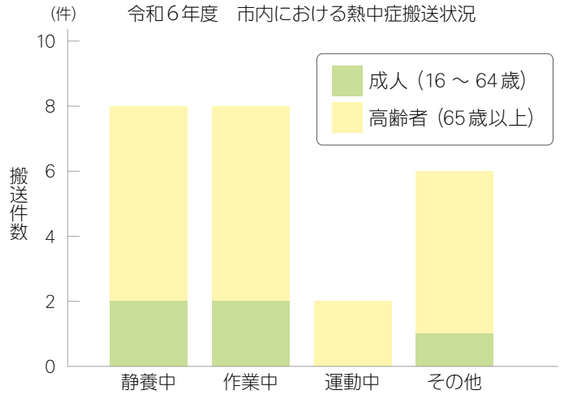
熱中症とは

熱中症とは、高温多湿の環境下で、体温調節機能がうまく働かず、体内に熱がこもることで起こる健康障害をいい、めまい、立ちくらみといった軽い症状から意識障害や熱けいれんなど命にかかわる重篤な症状に至るケースもあります。

熱中症による搬送状況

令和６年度の熱中症による市内の救急搬送は、24件でした。そのうち19件（79.2%）が65歳以上の高齢者です。全体の搬送状況では、屋内静養中と作業中（屋内４件・屋外４件）が８件ずつと多い状況でした。

通報者の内訳は、**「家族」が14件と最も多く**、次いで「他（通行人・近隣住民）」６件、「友人」４件でした。本人が自覚した時には自分ではどうにもできない状況に陥っていることが読み取れ、**熱中症は周囲の気づきと対応が重要**であることが分かります。



通報者内訳

家族	14件
他（通行人・近隣住民）	6件
友人	4件
本人	0件

熱中症が疑われる方を見かけたら

1 涼しい場所に避難

2 衣服をゆるめ体を冷やす

3 水分・塩分を補給

- 自力で水が飲めない
- 呼びかけに対する返事がおかしい
- けいれんしている
- 意識がない

左記の症状があったら

救急車を呼ぶ

119番

有事の際は誰もが冷静な判断ができないものです。「処置に困った」「処置しても改善しなかった」場合は**ためらわずに**救急車を要請してください。
状況を軽視せず、命を守るための最善の行動をしましょう。

暑さ指数(WBGT)と熱中症警戒アラート

暑さ指数（WBGT）とは、気温、湿度、輻射熱（日差しなど）からなる熱中症の危険性を示す指標で、５段階があります。指数が33以上になると**熱中症警戒アラート**が、35以上になると**熱中症特別警戒アラート**（熱中症特別警戒情報）が発表されます。
段階ごとに熱中症を予防するための生活や運動の目安が示されていますので、日常生活の参考にしましょう。

警戒レベル	暑さ指数(WBGT)	熱中症予防運動方針
危険	31～	運動は原則中止
厳重警戒	28～31	激しい運動は中止
警戒	25～28	積極的に休憩
注意	21～25	積極的に水分補給
ほぼ安全	～21	適宜水分補給

湯沢の暑さ指数はいくつ？チェックしてみよう!

環境省熱中症予防情報サイト
湯沢市の暑さ指数の実況と予測▶

クーリングシェルターをご利用ください

毎年５月１日から10月31日の期間、**熱中症特別警戒アラート**（熱中症特別警戒情報）発令時には、以下の施設を**クーリングシェルター**（指定暑熱避難施設）として開放しますので、ご利用ください。なお、平時に休息目的で利用することも可能です。

クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）一覧

- ▷市役所本庁舎
- ▷稲川カルチャーセンター
- ▷雄勝文化会館
- ▷市役所皆瀬庁舎

※開放時間は各施設の開館時間に準じます（休館日は開放しません）。

また、市では民間の商業施設などを対象に、クーリングシェルターの開設にご協力いただける民間施設を募集しています。
詳しくは、市ホームページをご覧になるか、下記へ問い合わせください。

市ホームページ▶

問 環境共生課環境対策班（☎55-8069）

熱中症は屋内外問わず、誰にでも起こりうることとして
日ごろから意識的に熱中症予防に取り組みましょう

熱中症予防のポイント

暑さを避ける・和らげる

高温時の作業は極力避け、日陰や風通しの良い場所で作業をしましょう。暑さ対策として帽子や吸湿速乾性のある衣服、濡れタオルなどをうまく活用しましょう。

関連する症例 症例01 症例02

CHECK!

炎天下での作業は熱中症のリスクが高まります。天候や気温に応じて作業内容や時間を調整しましょう。

室温をこまめに確認する

室温が上がりすぎないようこまめに確認し、扇風機やエアコンを適切に使いましょう。

関連する症例 症例03

CHECK!

室内でも熱中症に注意が必要です。空調機器のほか、カーテンやブラインドによる遮光対策も有効です。

CHECK!

お茶やコーヒーには利尿作用があり、水分補給には適さない場合があります。汗をかいた時は、水分と塩分を補給できるスポーツドリンクなどを取り入れましょう。

こまめな水分・塩分補給

のどの渇きを感じる前に、意識して水分と塩分を摂取しましょう。

※食事を除いて、１日当たり1.2リットル程度の水分摂取がすすめられています

関連する症例 症例01 症例02

CHECK!

熱中症は自分では気付きにくいこともあります。特に、一人で作業するときや高齢者に対してはこまめに家族間で連絡を取り合うなど、日ごろからの見守りを意識しましょう。

周囲の声かけ、見守り

家族や身近な方に声をかけ合い、暑さによる体調変化に気付けるよう心がけましょう。

関連する症例 症例01 症例02 症例03

上記のポイントのほか、**暑さに慣れること（暑熱順化）**も意識しましょう

※暑熱順化…熱中症の危険が高まる前に、日常生活の中で運動や入浴をすることで汗をかき、体を暑さに慣れさせること