

令和6年度岩手県健康セミナー〈熱中症対策〉

令和6年6月3日（月）アイーナ会議室

講演Ⅰ「気象変動と熱中症、熱中症に気を付ける気象条件」

講師 株式会社ウエザーマップ 気象予報士・防災士 江刺幸男氏

講演Ⅱ「熱中症 もしも周りに誰もいなければ」

講師 盛岡中央消防署 救急救助係 救急主任 上平勝治氏

気象変動

年々、暑くなっている

熱中症警戒アラート 令和4年：7回、令和5年：22回

気象条件

気温ではなく、暑さ指数（WBGT）を目安にすること

暑さ指数⇒気温1:湿度7:輻射熱2の割合で計算したもの

31以上：危険

28以上：嚴重警戒

25以上：警戒

5月6月は、まだ暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいので注意

気象用語

警戒アラート⇒岩手県内のどこかで暑さ指数33以上の地点がある

特別警戒アラート⇒岩手県内すべての地点で暑さ指数35以上

夏日⇒最高気温25度以上

真夏日⇒最高気温30度以上

猛暑日⇒最高気温35度以上

ラニーニャ現象が発生すると暑くなる

- ☞ 年々暑さが厳しくなっている
- ☞ 暑さ指数を計測すること
- ☞ 5月の早い段階から注意が必要
- ☞ 体内から体を冷やすアイスラリーを活用すること

熱中症予防

暑熱順化⇒汗をかく訓練をする。まだ暑くなる前の季節に運動強度を上げて汗をかく訓練を行い暑さに順応できる身体作りをすると良い

熱中症の症状

I度：現場での応急処置で対応できる（軽症）

・めまい、立ち眩み、こむら返し、手足のしびれ、過呼吸

II度：病院受診を必要とする（中等症）

・頭痛、吐き気、嘔吐、体がだるい、集中力や判断力の低下

III度：救急車を必要とする（重症）

・意識障害（受け答えができない、会話がおかしい等）、けいれん、運動障害（普段通りに歩けない）、体が熱い

熱中症の発生場所

4位：仕事場 11.5%

3位：公衆（屋外） 12.6%

2位：道路 15.6%

1位：住宅 41.9%

夜になってから症状が発生するケースが多い（朝方も多い）

☞ 室温は28度にする

☞ のどが渇かなくても水分補給する

応急手当

エアコンが効いた部屋に移動

体表に水をかけ、風をあてる

☞ 水はぬるま湯のほうが効果が高い、霧吹き等で霧状にしてかけると良い

首の後ろ、わきの下に冷却材をあてる

☞ 冷却材はタオル等でくるんであてる（冷やしすぎると血管が縮まり逆効果となる）

意識があるなら水分補給をさせる

☞ 飲みものは冷たいものがよい

脳卒中や心筋症も疑う事

・めまい、頭痛、嘔吐の症状は熱中症以外の可能性もある

・手足のしびれ⇒片方だけ動かないのは脳卒中の疑い

救急車を呼ぶとき

救急車を呼ぶときは住所をしっかりと伝える

☞ 現住所がわからないときは、GoogleMap で確認できる

スマートフォンの電源ボタン 5 回押しで 119 番通報される

スマートフォンに強い衝撃を与えると 119 番通報される (i-phon だけかも)

GPS 機能を ON にしておけば、通報時に現在の場所が指令室に伝わる

その他、キュースケというアプリがある

#7119 にダイヤルすると看護師が電話対応する (岩手県では未導入)

応急手当が必要な場合、119 番通報した電話で対応、指示してくれる

救急隊から電話して応急手当方法を指導してくれることもある

運動会等であらかじめ準備しておくもの

- ・参加者の名簿 (病気アレルギー、親の連絡先)
- ・水分補給のドリンク、保冷剤
- ・最寄りの消防署へイベントの事前連絡をしておく