



熱中症からカラダを守る。

～日頃からの予防対策が大事です～



暑い夏がやってきました。8月はレジャーやお祭りなどで外出する機会が多い時期ですが、同時に熱中症のリスクが高まる時期です。

いま一度、熱中症の予防対策をして、元気に池田の夏を楽しみましょう。

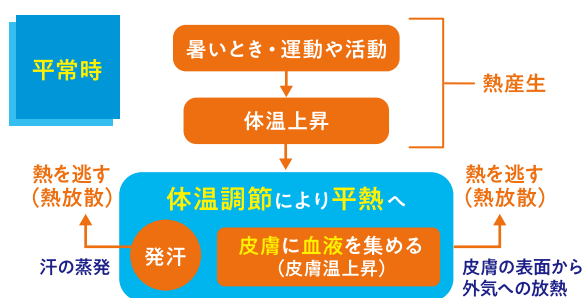


熱中症対策など **問合せ** 環境政策課 ☎ 754・6242 予防・応急処置など **問合せ** 警防救急課 ☎ 754・3512

熱中症のメカニズム

熱中症は、高温や多湿な環境下で運動をしたときに、水分と塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が乱れたりすることによって起こる症状です。炎天下での屋外作業中などにより多く発生し、高齢者や乳幼児にも多く見られ、死亡率も高くなっています。発熱、二日酔い、下痢、疲労などで体調を崩している状態の人は、体温の調節機能が低下し、普段よりも熱中症を起こしやすくなるので、注意が必要です。

熱中症の起こり方



異常時



熱中症、こんな時は要注意

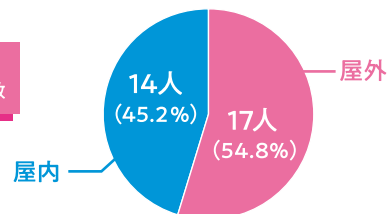
5年(5～9月)の熱中症による救急搬送状況

上記期間の熱中症で救急搬送された人の数は、全国で9万1,467人でした。これは、平成20年の調査開始以降、平成30年(9万5,137人)に次いで2番目に多い人数でした。年齢区分別では高齢者が最も多く、次いで成人の順番です。

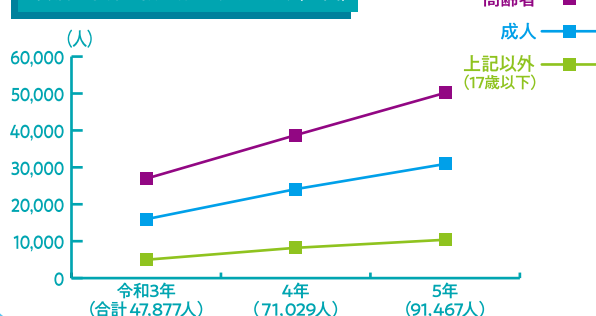
高齢者や乳幼児は特に注意

高齢者は、温度に対する感覚が弱くなるため、暑さを感じにくく、室内でも熱中症にかかりやすいといわれています。周りにいる人が体調をこまめに気かけ、予防対策について声をかけましょう。また、子どもは大人と比べてうまく体温調節をすることができません。晴れた日は、熱くなった地面の近くの気温が高いため、ベビーカーに乳幼児を乗せて外出するときは、十分気を付けましょう。

本市
5年 熱中症搬送者数



年齢区分別の救急搬送状況人員(全国)





熱中症にならないために



毎日、暑さ指数(WBGT)を確認して対策を

暑さ指数(WBGT)とは ▶▶▶▶

人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目し、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②^{ふくしゃ}輻射熱など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です(輻射熱は太陽光熱で熱くなった地面や建物などから放射される熱のこと)。気温だけでなく、湿度や日差しの違いも考慮することで、熱中症予防につなげます。

暑さ指数が28を超えると熱中症にかかりやすくなるといわれ、33に達すると予測される場合は熱中症警戒アラートが発令されます。暑さ指数をチェックして、熱中症の予防に役立てましょう。

詳細は環境省熱中症予防
情報サイトをご覧ください



危険

WBGT 31以上



嚴重
警戒

WBGT
28以上 31未満



警戒

WBGT
25以上 28未満



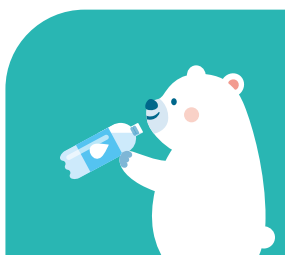
注意

WBGT 25未満



適切な予防をして熱中症を防ぎましょう

熱中症は正しい予防法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。こまめな水分・塩分補給や気温が高い日には外出を控えるなど、熱中症対策を心がけましょう。



こまめな
水分補給を



マスク熱中症に
注意しよう



直射日光を
避けよう



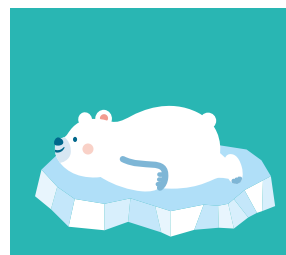
日傘や帽子を
忘れずに



適度な
塩分補給を



エアコンを
上手に活用



こまめに
休息をとろう



声を
かけ合おう

熱中症が疑われるときの応急処置

熱中症は、命に関わる危険な症状です。もし、あなたの周りの人が熱中症と思われるサインがあったときは、落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。適切な応急処置をすることで、症状の悪化を防ぐことができます。

CHECK

01

熱中症を疑う症状がありますか？

- めまいや顔の火照り ●体のだるさや吐き気 ●汗のかきかたがおかしい ●体温が高い ●皮膚の異常
- 呼びかけに反応しない ●真っすぐ歩けない ●水分補給ができない ●筋肉痛や筋肉のけいれん



はい

CHECK

02

意識がありますか？

いいえ

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。
呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません。

はい



涼しい場所へ避難し、衣服を緩め体を冷やす



CHECK

03

水分を自力で摂取できますか？

いいえ

はい

水分・塩分を補給する

大量に汗をかいている場合は、
塩分・糖分を一緒に補給できるスポーツドリンクや
食塩水(1ℓの水に対して1～2gの食塩を加える)が良いでしょう。

はい

CHECK

04

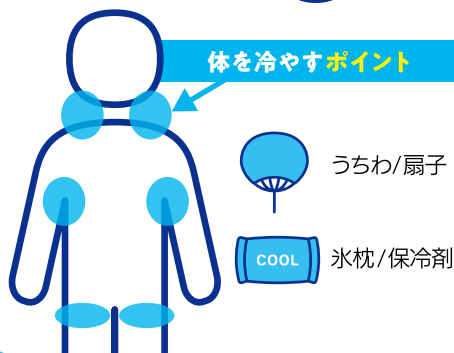
症状が良くなりましたか？

いいえ

はい

そのまま安静にして十分に休息を取り、
回復したら帰宅しましょう

体を冷やすポイント



医療機関へ



本人が倒れていた状況を
知っている人が付き添って、
発症時の状況を伝えましょう。

[参考] 環境省「熱中症環境保健マニュアル 2022」

応急処置で大切な3つのポイント



涼しい場所へ
移動しましょう

まずはクーラーが効いた室内や車内に移動しましょう。屋外で、近くにそのような場所がない場合には、風通しのよい日陰に移動し安静にしましょう。また、一部市内公共施設(市役所1階ロビーなど)は一時休憩場所(クールシェア)として利用できます。詳細は市ホームページをご覧ください。

市ホームページ▶



衣服を脱がし、体を冷やして
体温を下げましょう

衣服を緩めて、体の熱を放出しましょう。氷枕や保冷剤で両側の首筋や脇、足の付け根などを冷やします。皮膚に水をかけて、うちわや扇子、タオルなどであおぐことでも体を冷やすことができます。



塩分や水分を
補給しましょう

できれば水分と塩分を同時に補給できる、スポーツドリンクなどを飲ませましょう。嘔吐(おうと)の症状が出ていたり意識がない場合は、誤って水分が気道に入る危険性があるので、無理やり飲ませることはやめましょう。



8/17 [土] ID 18285 猪名川花火大会

昨年は5年ぶりに開催され、多くの人でにぎわった同大会。夜空を彩る4,000発の花火をぜひお楽しみください。

時間 19時30分～20時10分(荒天中止)

場所 猪名川河川敷

※詳細は裏表紙をご覧ください。



今年は8/24 [土]に同日開催!

伝統行事 がんがら火祭りと大一文字点灯・大文字献灯行事 ID 14221



がんがら火祭りは江戸時代の正保元(1644)年から「家内安全」「火難厄除け」を願って始まったとされ、平成22年に府の無形民俗文化財に指定されました。

当日の19時30分ごろから五月山の斜面に「大一」と「大」の文字火が浮かび上がり、高さ約4m、重さ約100kgの大たいまつや子どもたいまつが市内を練り歩きます。

※詳細はP7をご覧ください。

時間 19時30分～22時 **場所** 市役所周辺

池田市民カーニバル

いけだ・いらっしゃいフェスティバル ID 17287

市民夜店やステージイベントなど楽しい催しがめじろ押しです。夏の終わりの思い出づくりに、ぜひご来場ください。

時間 16時～21時 **場所** 池田小学校

