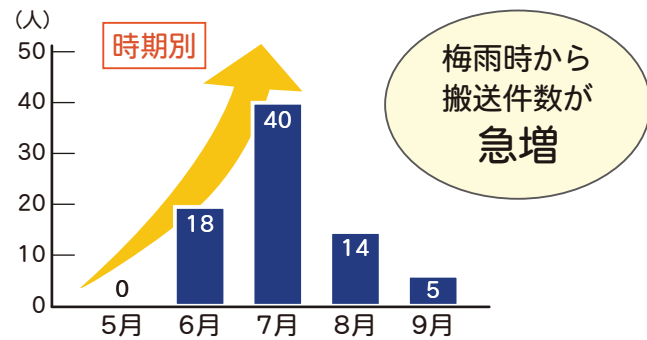


熱中症(疑い含む)による救急搬送状況(登米市消防本部管内 令和7年5~9月)



①夏本番を迎える前から要注意



梅雨時から搬送件数が急増

熱中症は気温が30度を超えると増加します。梅雨の晴れ間に突然気温が上昇した日や、梅雨明け直後の高温多湿の日などに多く発生していることから、体がまだ暑さに慣れていない時期こそ、特に注意が必要です。

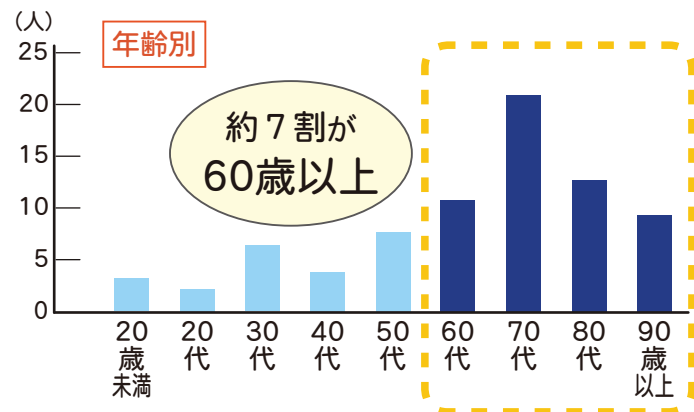
②家の中でも油断は禁物



約6割が家の中で発生

熱中症は炎天下の屋外で発生するイメージがありますが、令和7年は住居内での発生が約60%と、最も多くなっています。エアコンが適切に使われていないことや、屋外から帰宅した後に十分な水分・塩分補給をしていないことが原因として考えられます。

③高齢者は特に注意が必要です



約7割が60歳以上

高齢者は加齢によって暑さに対する感覚機能が低下し、暑さや喉の渇きに対する感覚が鈍くなるため、体内の水分が不足しがちです。周りの人も注意してあげましょう。

④危険な症状のときは迷わず救急車を呼びましょう

熱中症が進行して下記のような症状が出た場合は、迷わず救急車を呼び、急いで医療機関を受診しましょう。

- ・自分で水が飲めない
- ・会話が不自然であるなどの意識障害
- ・普段通りに歩けないなどの運動障害
- ・けいれん

判断に迷う場合は「おとな救急電話相談(#7119)」に電話してください。24時間365日看護師などが対応し、対処方法や救急車を呼ぶ必要があるかを助言します。

【特集】熱中症対策講座  
早めの対策で夏を元気に

記録的な暑さが続く日本の夏。先日、気象庁から最高気温が40度以上の日を「酷暑日」と呼ぶことが発表されました。今年は平年よりも気温上昇のペースが早く、全国的に35度以上の猛暑日や、酷暑日の増加が予想されており、熱中症になる人が増える恐れがあります。

今号の特集では、熱中症対策に必要な正しい知識を確認しながら、全市民で暑い夏を元気に乗り切るためのポイントについて考えていきます。



消防署救急係  
西崎 優花 消防副士長

救急救命士が伝えたい「熱中症対策のアドバイス」

昔に比べて気温が高くなり、熱中症で搬送される人が増えています。

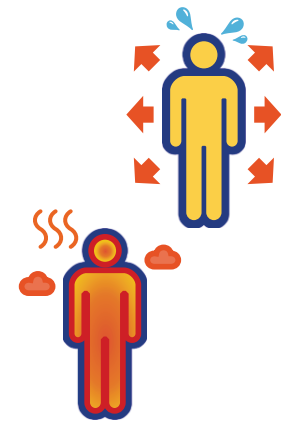
市内では、農作業などで外出し、大量に汗をかいた後のケアが不十分なため、帰宅後や夜間に自宅で熱中症になるケースが多く見られます。エアコンや扇風機を上手に活用し、こまめな休憩と水分補給を心がけましょう。

少しでも「熱中症かもしれない」と感

じたり、熱中症が疑われる人を見かけたりした際は、自分自身またはその人を涼しい場所に移動させ、衣類を緩め、水分と塩分を補給してください。体温が高いときは、冷たいタオルやペットボトルを脇の下や足の付け根に当てて体を冷やすことが効果的です。なお、上記のような危険な症状が見られる場合には、すぐに救急車を呼んでください。

熱中症はどんな病気？

人の体には、汗をかいて熱を体の外へ逃がし、体温を一定に保とうとする働きがあります。この体温調節機能がうまく働かず、体温が上がってしまい、体にさまざまな症状がみられる状態を「熱中症」といいます。



熱中症になるとどのような症状がみられる？

- 軽い症状  
目まい、立ちくらみ、手足のしびれ、こむらがり、大量の汗が出る
- 重い症状  
頭痛や吐き気、体のだるさ、意識がもうろうとする、体の各部分に痛みを伴うけいれんが起こる、脱水症状によって汗が出なくなる
- さらに重症になると…  
意識を失い、体内の臓器がうまく働かなくなり、時には命を落とす危険な状態に