

暑い日が続く今だから

# 熱中症にご注意を

☎ 健康増進課(保健福祉センター内)  
☎ 0297 - 25 - 2100

暑い日が続くと、体がだるくなったり、めまいがしたり…そんな経験はありませんか？ もしかしたら、それは「熱中症」のサインかもしれません。

総務省消防庁によると、令和7年5月から9月までに、全国で熱中症により救急搬送された方は累計10万510人\*。これは、調査が始まった平成20年以降で最も多い人数です。

熱中症は、屋外だけでなく室内でも起こり、子どもから高齢者まで誰でもなる可能性があります。一方で、正しい知識と対策をとれば、防ぐことができる病気でもあります。

今月号では、熱中症のしくみや対処法、予防のポイントをご紹介します。正しい知識を身に付けて、暑い日を楽しみましょう！

\*総務省消防庁「令和7年(5月～9月)の熱中症による救急搬送状況」より(令和7年10月発表)

## 熱中症って？

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温を調節する機能が動かなくなったりすることで、さまざまな症状を引き起こす病気のことを指します。

### 主な症状

○めまい ○吐き気 ○頭痛 ○失神  
最悪の場合は死に至ることもあります。

### 熱中症が起こりやすい環境

「炎天下に長時間いる」「真夏の暑い中運動をする」といった典型的な場面ばかりではありません。実は「梅雨の合間に突然気温が上がった」など、身体が暑さに慣れていない時期にかかりやすい病気でもあります。具体的には、下記のような環境で注意が必要です。

○気温や湿度が高い ○照り返しが強い  
○風が弱い、日差しが強い ○急に暑くなった



## 熱中症が疑われた際の応急処置

### 涼しい場所へ移動する

エアコンが効いている室内(近くにない場合は風通しの良い日陰)などに移動しましょう。



### 服を緩めて体を冷やす

両側の首筋や足の付け根、脇などの太い血管がある部分を、濡れタオルを当てたり、うちわであおぐなどして冷やしましょう。



### 水分・塩分を補給する

経口補水液\*などを飲ませて、不足した水分・塩分を補いましょう。意識のない人へ無理に飲ませるのは危険です。



\*水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



応急処置で症状がよくなる場合は、医療機関を受診してください。  
自力で水が飲めない、応答がおかしい場合は、ためらわずに救急車を呼びましょう！

## 熱中症にならないために

熱中症は、きちんとした対策をとれば防ぐことができます。

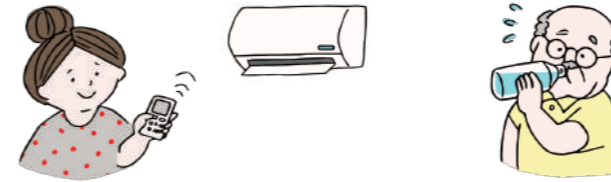
正しい知識を身に付けて、熱中症を防ぎましょう。

暑さの感じ方は、人によって異なります。その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響するため、体調の変化に気を付けましょう。

### 室内での予防

○エアコンで室温を調節しましょう。遮光カーテンやすだれなどを利用すると、エアコンが効きやすくなります。

○のどが乾いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。



### 屋外での予防

○日傘や帽子を着用し、直射日光を避けましょう。

○日陰の利用や、こまめな休憩を心がけましょう。

○暑さに備えて、日ごろから体調管理をしましょう。暑さに備えた体力づくりも大切です。

○暑い日や体調が悪い日は、日中の外出をできるだけ控えましょう。やむを得ず外出する際や、外出時に危険な暑さに見舞われた場合には、涼み処(クーリングシェルター)を活用するなど、暑さをしのぐ工夫をしましょう。

○熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラートを確認し、アラートが発表された際は外出をできるだけ控えましょう。

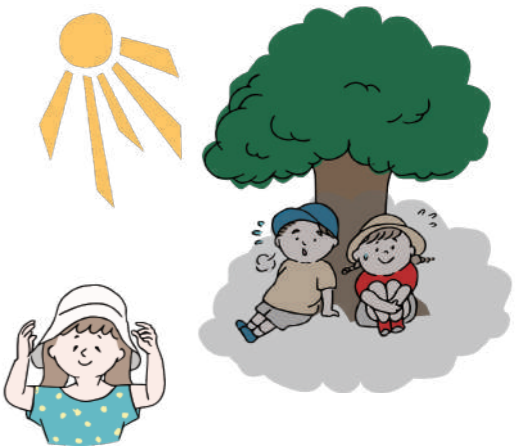
### 高齢者や子どもは要注意！

熱中症患者のおよそ半数は、65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能や、暑さに対するからだの調整機能が低下しているため、注意が必要です。また、子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないため、周りの方は気を配りましょう。

### 体に熱がこもらないために

○通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう。

○保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす工夫をしましょう。



### 市内の各施設に

#### クーリングシェルター設置中！

クーリングシェルターとは、危険な暑さから身を守るために、冷房があり誰もが休息できる場所として、市が指定した施設のことです。

※利用時間は、各施設の開所(館)時間に準じます。

※飲み物は各自で用意するか、各施設の自動販売機をご利用ください。



【公共施設】伊奈庁舎、谷和原庁舎、みらい平市民センター(1階:市民窓口課、3階:市民活動まちづくりセンター)、保健福祉センター、みらい図書館 supported by 成島建設(図書館本館)、小絹児童館、セイワ楽器きらくやまふれあいの丘すこやか福祉館、各コミュニティセンター(谷井田・板橋・小絹・みらい平)

【民間施設】ウエルシア薬局(つくばみらい伊奈店・みらい平駅前店)、ヨークベニマルつくばみらい店、カスミ 谷井田店、フードスクエアカスミ みらい平駅前店、フードマーケットカスミ 富士見ヶ丘店、調剤薬局ツルハドラッグ 富士見ヶ丘店、au ショップ みらい平店、ドコモショップ みらい平駅前店、ソフトバンク みらい平、みらい平薬局、とりせん みらい平店、すず薬局 絹の台店、JA 茨城みなみ(伊奈支店・谷和原支店)、ジェームス 谷和原インター店、各郵便局(谷井田・伊奈・小絹・谷和原・福岡・みらい平)、さくら薬局 つくばみらい店、絹の台ふれあい薬局、友愛薬局 みらい平店、Kaiāulu Kitchen

### 熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラートって？

熱中症の危険度に応じて、国が発表するアラートです。

○熱中症警戒アラート：気温が高くなり、熱中症による健康被害が起こる可能性がある場合

○熱中症特別警戒アラート：過去に例のない危険な暑さとなり、熱中症による重大な健康被害が起こる可能性がある場合



詳しくは市ホームページをご覧ください。