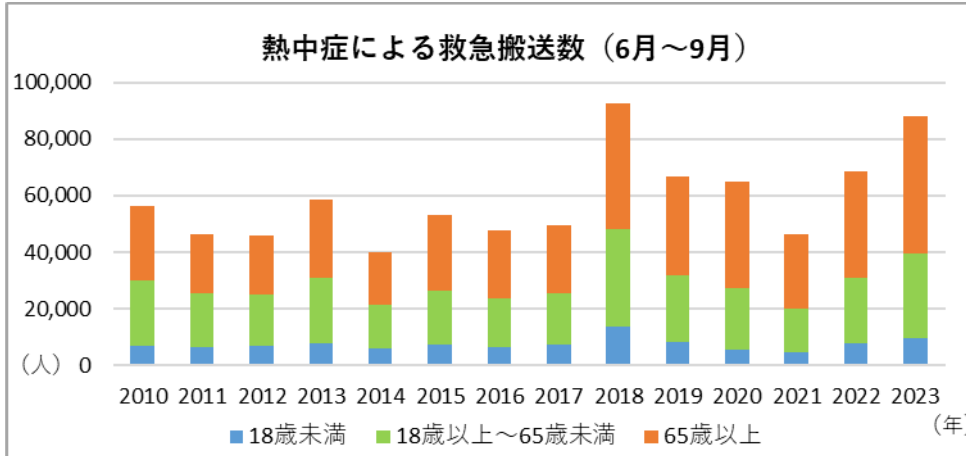




## 梅雨の時期から要注意！熱中症

梅雨に入り湿度が高くなる6月は、熱中症の発生数が増え始める時期でもあります。今回は、夏本番に向けた熱中症対策についてお伝えいたします。

### ■ 熱中症はどれくらい起きているのか



【出典：総務省消防庁「熱中症情報 過去のデータ一覧」】

左の図は熱中症による救急搬送数の推移です。

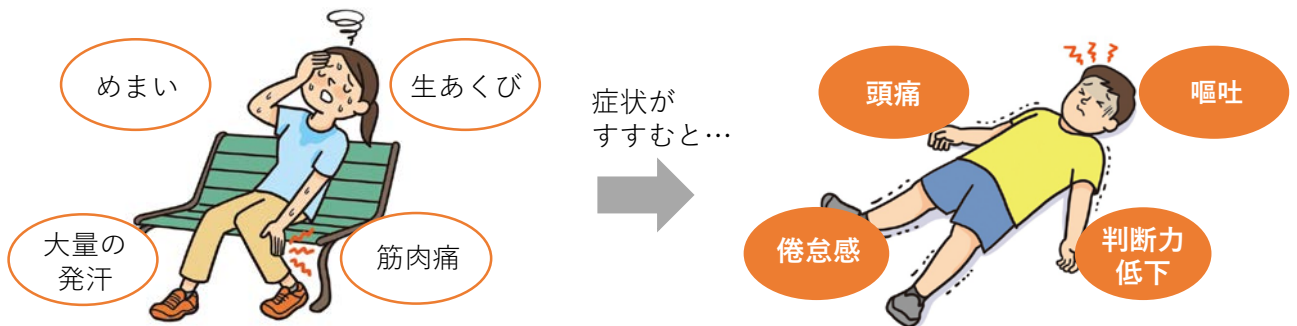
救急搬送数は年々増加傾向にあり、昨年（2023年）は過去14年間のうち2番目に救急搬送数が多い年でした。

地球温暖化による気温の上昇なども影響し、今後も熱中症患者は増加すると考えられます。

### ■ 熱中症予防のポイント

熱中症を予防するためには暑さを避ける必要があります。屋外では日傘や帽子を着用する、日陰でこまめに休憩をとる、屋内では扇風機やエアコンで温度・湿度を調節する、遮光カーテンやすだれを活用する、といった行動を心がけましょう。また、**のどが渴いていなくてもこまめに水分補給**することが大切です。

### ■ 熱中症の危険サイン



熱中症が疑われる方を見かけたら、涼しい場所へ避難する、氷や保冷材で体を冷やす、水分塩分を補給する、といった応急処置が必要です。

**自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう！**

### 【引用・参考】

- 1) 熱中症情報 総務省消防庁
- 2) 熱中症予防のための情報・資料サイト 厚生労働省