




予防するためには

予防01 暑さに関する情報を確認しましょう

熱中症警戒情報	発表される時
熱中症特別警戒アラート 暑さ指数:35以上 ※暑さ指数とは、熱中症の危険度を示す指標で、数値が大きくなるほど危険性が高くなります。気温や湿度を元に算出されます。	過去に例のない暑さにより、熱中症救急搬送者数が大幅に増える可能性がある場合に環境省より発表されます。 浦添市公式LINEでもお知らせします。  ▲浦添市公式LINE
熱中症警戒アラート 暑さ指数:33以上	熱中症の危険性が極めて高い場合に環境省より発表されます。

✓ CHECK 熱中症警戒情報は、環境省のホームページで確認できます。 熱中症警戒情報を確認▶		✓ CHECK 環境省公式LINEに登録すると、警戒情報を受け取れます。 環境省公式LINEを追加▶	
--	--	---	--

こんな時は? Q & A

Q 台風などでエアコンが使用できない時は?

A ・濡れたタオル等を肌にあて、うちわであおぎましょう。
 ・停電時の断水に備え、飲み水を備蓄しましょう。

Q 熱中症かと思ったら?

A ・涼しい場所へ移動し、水分と塩分を補給しましょう。
 ・氷袋や冷えたペットボトルなどを、首、脇の下、足の付け根にあてて冷やしましょう。

詳しくはこちら▶



予防02 予防行動を取りましょう

- 涼しい服装、日傘や帽子を活用
- のどが乾く前に、こまめに水分補給



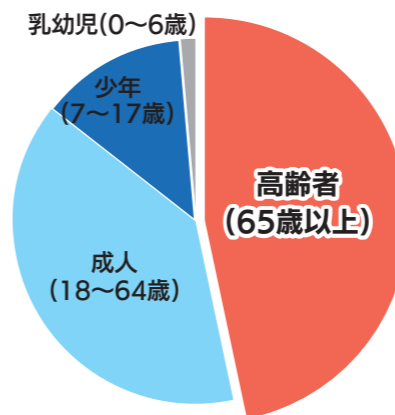
- 昼夜問わずエアコンを使用して温度調整をする
- 外での運動や、エアコンが設置されていない屋内での運動を避ける



県内の熱中症救急搬送者数、死亡者数が増えています!

令和4年・5年ともに救急搬送者数が1,000人を超えています。熱中症は死に至る危険性のある病気ですが、適切な予防、対処を行えば防げます。

約半数が高齢者!



搬送者の年齢割合 (令和5年)

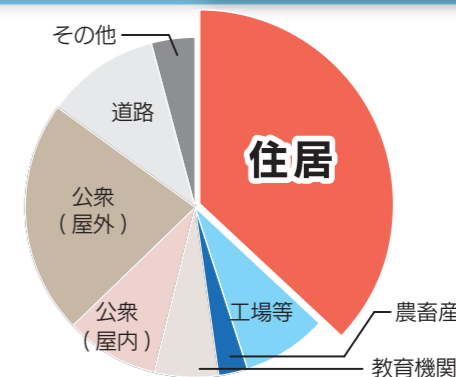
熱中症にかかりやすい年代は?

- 高齢者
高齢者は暑さや喉の乾きを感じにくく、汗もかきにくい。そのため、自覚がないまま熱中症にかかる危険性が高いです。
- 乳幼児
乳幼児は体温調整機能が十分に発達しておらず、気温の影響を受けやすいです。

暑い夏を乗り切る 熱中症対策



発生場所は住居が最も多くなっています。
 屋内での死亡者のうち約9割がエアコン不使用。



発生場所(令和5年)

熱中症の症状



軽症

- ・立ちくらみ、めまい
- ・筋肉痛、筋肉の硬直
- ・大量の発汗

涼しい場所で安静にし水分・塩分補給をする



重症

- ・頭痛、気分不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感 (体がぐったりする、力が入らない)

医療機関の受診が必要です



- ・意識障害、けいれん、手足の運動障害 (普段どおり歩けない)
- ・高体温
- ・呼びかけへの反応がにぶい

救急車を呼びましょう