

2025年千種消防だより夏号の概要です。

夏号では熱中症対策についてお伝えしています。夏が近づくにつれ熱中症になる方が増えてきます。熱中症になると命の危険もあり、その予防と対策は非常に重要なことといえます。

去年の名古屋市内における熱中症による救急搬送は、夏本番の7、8月だけでなく、4月から6月の間でも110人が救急搬送されていることから、本格的に熱くなる前から熱中症対策が必要であることがわかります。

では、熱中症から身を守るために何ができるでしょうか、次の点に留意してみましょう。

#### 1 熱中症とはどんな症状なのか。

熱中症は気温、湿度が高い環境下での汗をかきすぎることなどにより、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、めまいや手足のしびれなど、様々な症状が起きます。症状が重くなると痙攣や意識消失などの症状も現れ命の深刻な状況に陥ることもあり注意が必要です。

#### 2 どんな人が熱中症になりやすいか。

誰でも熱中症になる可能性があります。子どもと高齢の方は特に注意が必要です。子どもは汗をかき機能が未熟で体温調節が難しく熱中症になりやすくなります。また、高齢の方は暑さを感じにくく、水分が不足しがちとなり熱中症になるリスクが高くなります。

#### 3 熱中症予防対策として何をすればよいか。

熱中症予防として、次の3点に注意が必要です。

- ① のどが渇いてなくても、こまめに水分を補給する。
- ② 日ごろからバランスの良い食事に心がける。
- ③ 体を暑さに慣れさせる。

補足（「体を暑さに慣れさせる」とは、普段から運動や入浴などで汗をかきやすい体にすることで、体温の上昇を抑えることができ熱中症を予防することができます。）

#### 4 熱中症だと思ったらどうすればよいか。

熱中症だと思ったら、まずは安静にして涼しい場所へ移動してください。そして、首の周りや脇の下、太ももの付け根を冷やし、スポーツ飲料などを飲んでください。

もし、誰かほかの人が、自分で水が飲めない、動けない、意識がなく全身が痙攣している時はすぐに救急車を呼んでください。

以上の事柄に留意し、熱中症予防対策を万全にしてください。そして楽しい夏を過ごしてくださいように。

以上が千種消防だより夏号でした。 次回、秋号は10月頃に発刊の予定です。