

熱中症予防の注意喚起について

- 昨年、県内では約1,200人の方が熱中症で救急搬送されています。
- 例年7月は熱中症の救急搬送が増加します。宮城県内は今週末から暑さ指数28以上の厳重警戒の日が続くことが予想されており、熱中症対策が必要です。

県民一人一人が熱中症についての正しい知識を持ち、予防に注意しながら生活することが必要なことから、報道機関の皆様におかれましては、県民の皆様への注意喚起をよろしくお願いいたします。

【熱中症とは】

- 熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで体温調節がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。
- 誰でもかかる危険性があり、屋外だけでなく、室内や夜間でも多く発生しています。

【熱中症予防のポイント】

- のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給してください。
- 発生場所で最も多いのは居室で、約4割に上っていることから、室内でも温度や湿度を測り、我慢せずにエアコンを使用してください。
- 二日酔いや寝不足、疲れているときなどは、かかりやすくなります。
- 周囲の方々にも気を配り、声を掛け合って、注意を促しましょう。
- 高温多湿な中でのマスク着用は、熱中症リスクが高まります。

【熱中症が疑われる人を見かけたら】

- エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所に移動させましょう。
- 衣服をゆるめ、体を冷やしましょう。（首の周り、脇の下、足の付け根など）
- 水分、塩分、経口補水液などを補給しましょう。
- 自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

【特に注意したい方々】

- 子どもは体温の調節能力が十分に発達しておらず、気を配る必要があります。
- 高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能や体の調整機能が低下しているため注意が必要です。熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の方です。
- 障害をお持ちの方も、自ら症状を訴えられない場合があるため、配慮が必要です。

<参考>

令和4年4月～10月の県内の熱中症による救急搬送人数	1,193人
令和3年4月～10月	953人