熱中症を予防して元気な夏を！

今年も暑い夏がやってきます。
昨年、熱中症で搬送された人は、全国で５万5,852人（５～９月）。村上市では、43人（６～９月）が搬送されました。熱中症は、誰にでも起こるものですが、正しい知識と適切な行動で防ぐことができます。熱中症を防いで、村上の夏を楽しく、快適に過ごしましょう。

村上市熱中症救急搬送者状況（６月～９月）

	平成26年	平成27年
全搬送者数	33人	**43人**
65歳以上の人	21人	**25人**
65歳以上の人占める割合	63.6%	**58.1%**

●問い合わせ　消防本部警防課救急企画係　☎53－7223（直通）

熱中症とは

・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、体温調整機能がうまく働かないことにより、筋肉痛、大量発汗、吐き気、倦怠感、意識障害などが起こります。
・急に暑くなったり、湿度が高いなどの環境条件と体調不良などが組み合わさり熱中症の発生が高まります。
・屋外だけでなく、就寝中など室内でも熱中症を発症することがあります。

熱中症を防ぐ

熱中症は、正しい知識と適切な行動で防ぐことができます。

■水分・塩分補給
こまめな水分、塩分の補給をしましょう。高齢者や障がい者、幼児は、喉の渇きを感じなくても水分補給をするように努めましょう。

■体調に合わせた取り組み
通気性の良い服装で過ごし、暑いと感じたら、保冷剤や氷・冷たいタオルなどで体を冷却しましょう。

■室内環境の改善
熱中症は、室内でも発症します。扇風機、エアコン、カーテンやすだれを使用し、適度な温湿度を保ちましょう。

■外出時の注意事項
日傘や帽子を着用して、飲み物を持ち歩きましょう。また、こまめな休息を涼しい日陰でとりましょう。

注意すること

○暑さの感じ方は人によって異なります。自分の体調変化に気をつけましょう。

○熱中症のおよそ半数は高齢者（65歳以上）です。喉の渇きを感じなくてもこまめな水分補給をしたり、扇風機、エアコンを活用しましょう。

○まわりが協力して、熱中症予防を呼びかけ合いましょう。

○節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようにしましょう。

平成23年～27年の熱中症による救急搬送人数および死亡者数一覧表（全国）

データ：消防庁

	平成27年		平成26年		平成25年		平成24年		平成23年	
	搬送人員	**死亡**	搬送人員	死亡	搬送人員	死亡	搬送人員	死亡	搬送人員	死亡
5月	**2,904**	**3**	調査なし							
6月	**3,032**	**2**	4,634	6	4,265	4	1,837	3	6,980	14
7月	**24,567**	**39**	18,407	31	23,699	27	21,082	37	17,963	29
8月	**23,925**	**60**	15,183	15	27,632	57	18,573	35	17,566	27
9月	**1,424**	**1**	1,824	3	3,133	0	4,209	1	3,960	3
合計	**55,852**	**105**	40,048	55	58,729	88	45,701	76	46,469	73