

熱中症かな?と思ったら

重症度	症状	対処法
軽症Ⅰ度	<ul style="list-style-type: none"> ●手足がしびれる ●めまい、立ちくらみがある ●筋肉のこむら返りがある ●気分が悪い、ボーとする 	<ul style="list-style-type: none"> ●涼しい場所へ移動 ●水分・塩分を補給 ●良くならなければ病院へ
中等症Ⅱ度	<ul style="list-style-type: none"> ●頭がががんとする ●吐き気がする、吐く ●からだがだるい ●意識が何となくおかしい 	<ul style="list-style-type: none"> ●涼しい場所へ移動 ●水分・塩分を補給 ●衣服をゆるめる ●からだを冷やす ●良くならなければ病院へ
重症Ⅲ度	<ul style="list-style-type: none"> ●意識がない ●けいれん ●呼びかけに対し返事がおかしい ●まっすぐに歩けない 	<ul style="list-style-type: none"> ●ためらうことなく救急車を要請

熱中症とは?

温度や湿度が高い中で、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことです。めまい、頭痛、意識の異常などのさまざまな症状が現れ、最悪の場合死に至る恐れがあります。

県のホームページでは、熱中症に関するさまざまな情報を紹介しています。



市町村が指定するクーリングシェルターも活用を

市町村のクーリングシェルターも活用を

暑さ指数	アラート(行動)
35以上	熱中症特別警戒アラート(命を守る行動を)
33以上	熱中症警戒アラート(熱中症を防ぐ行動を)
31以上	危険(運動は原則中止、外出はなるべく避ける)

環境省の熱中症予防情報サイトはこちら▶



熱中症予防は毎日の情報収集から
気温が著しく高くなるのが予測される場合には、前日に、環境省が熱中症特別警戒アラートや熱中症警戒アラートを発表します。毎朝のニュースや新聞、国や県のホームページなどでその日の状況を確認する習慣をつけ、熱中症を予防する行動につなげましょう。
特に、熱中症特別警戒アラートが発表された場合は、過去に例のない極めて危険な暑さが予想されます。命を守るための最大限の行動をお願いします。

熱中症予防は毎日の情報収集から

熱中症を防ぐ行動を県民みんなで実践し、健やかに夏を乗り切りましょう!

家族や知人に声がけをしながら、熱中症を防ぐ行動を県民みんなで実践し、健やかに夏を乗り切りましょう!

防ぐことができる熱中症



クーリングシェルターの例

クーリングシェルターのWebマップ

場所や開放可能日などを確認できます。



クーリングシェルターは、冷房設備などの要件を満たす施設(公民館、図書館など)で、暑さを避けるために誰でも利用することができます。クーリングシェルターは、熱中症特別警戒アラートが発表された場合に、施設ごとの開放可能日において開放されるほか、それ以外でも利用できる場合があります。お近くのクーリングシェルターや開放可能日などは、県のホームページやお住まいの市町村が公表する情報をご確認ください。

特集

熱中症を防ぐ行動を県民みんなで実践しよう!

水分補給

1時間ごとにコップ1杯が目安です

汗をたくさんかいたときは塩分も忘れずに

のどが潤いていなくてもこまめな水分補給

アルコールでの水分補給は×

暑さ対策

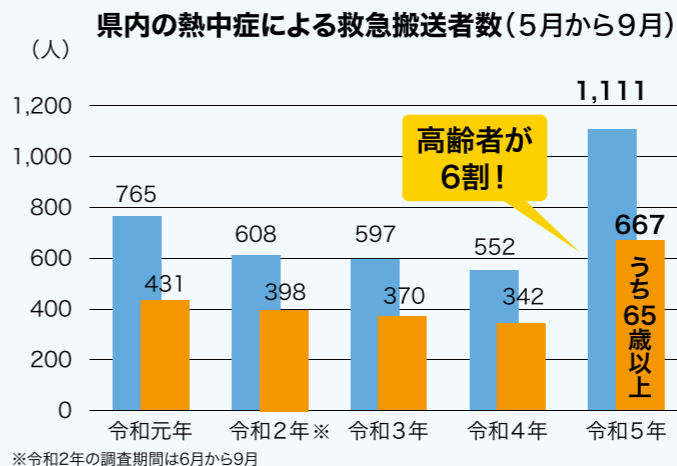
扇風機や換気扇との併用も効果的!

屋外では日傘や帽子を使い、涼しい服装に

室内ではエアコンを使い、適切な室温に

幼児や高齢者は暑さを感じにくい場合があるので要注意!

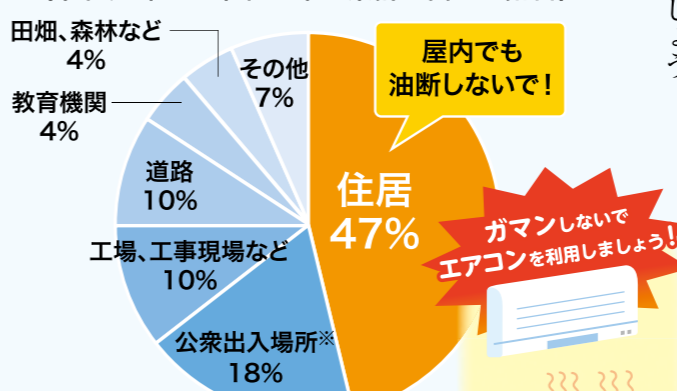
気温が高い日に熱中症による救急搬送が多くなっています。熱中症を防ぐには、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。



熱中症による救急搬送者数 昨年は過去最多に

昨年(令和5年)の夏は、全国的にこれまでにない猛暑に見舞われ、山形県内における熱中症による救急搬送者は、過去最多の1111人とまりました。
今年の夏も、猛暑となることが予想されています。のどが潤いていなくてもこまめに水分補給をする、室内ではエアコンを使用して適温を保つなど、熱中症を未然に防ぐ行動を実践することが大切です。

熱中症による救急搬送の発生場所(令和元年から令和5年の累計に占める割合)



特に高齢者は注意が必要

熱中症による救急搬送者のうち、65歳以上の高齢者は約6割を占めています。高齢者は、暑さやのどの渇きを感じにくい、あるいは体が熱がたまりやすいなどの傾向があることから、特に注意が必要です。また、救急搬送の発生場所は、「住居」が最も多くなっています。要因としては、エアコンがない、あるいは使用控えによるものと考えられます。建物の中であっても油断せず、水分補給はもちろんのこと、エアコンや扇風機などを適切に使用しましょう。