



熱中症を予防しましょう！

大隅肝属地区消防組合からのお知らせ

本消防組合で令和4年度に熱中症で救急搬送された人が**過去最多**(表1)となりました。

過去3年間の年齢別(表2)では、**65歳以上**の人の割合が**約62%**を占めていますが、40歳未満の人の搬送件数も約23%と若い人の救急搬送も多くなっています。また、発生場所別(表3)は、**住居**が最も多く**約50%**、次いで仕事場約19%、教育機関約8%となっています。

例年の傾向として、梅雨明け後のジメジメした日が続くと、暑さや湿度に体が慣れず、熱中症になる人が多くなります。



熱中症は予防が大事です。



のどがかわいてなくてもこまめに水分補給をしましょう。飲酒では水分補給にはなりません。



エアコンや扇風機などを上手に使いましょう。体が冷えすぎてエアコンなどの使用を控える方がいます。タイマーや風向きを変えるなど快適な使用方法を心がけましょう。



室内でも熱中症になります。熱中症の発生場所は住居が最も多くなっています。夜間でも部屋に熱がこもらないように対策を心がけましょう。



健康管理にも気をつけましょう。体力づくりや規則正しい生活を心がけましょう。

場合によっては、熱中症で**死亡**したり、心筋梗塞や脳梗塞を起こす可能性があります。主な症状として、**頭痛、めまい、吐き気、嘔吐**などがありますが、意識状態が悪かったり、普段と様子がおかしい場合は、ためらわずに**119番通報**をしてください。

表1(6月~9月)

搬送人員

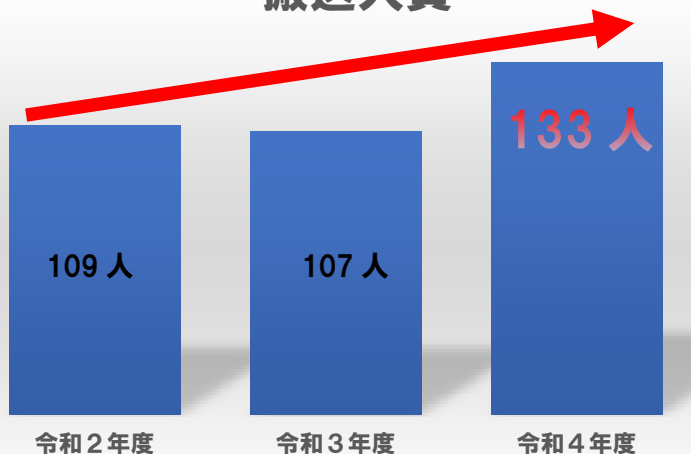


表2

年齢別(過去3年間)

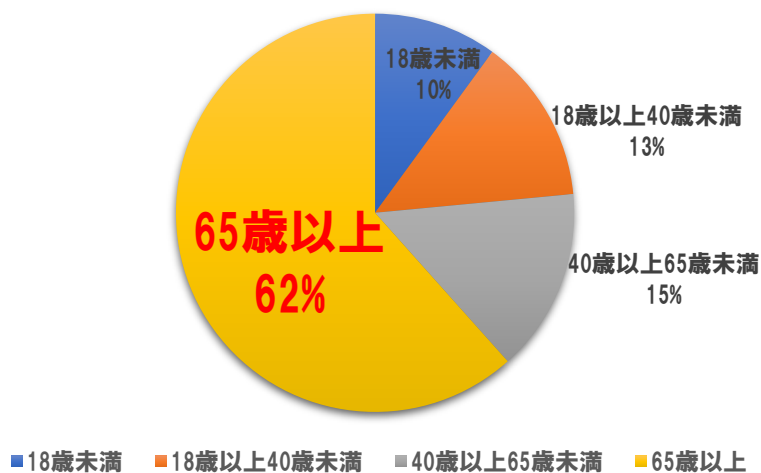


表3

発生場所別(過去3年間)

