



発行元
東京新聞
南千住東口専売所
TEL 5850-3699
発行責任者
鬼塚 佳代子
TEL 090-2657-0300

荒川消防署からのお知らせ 節電と熱中症対策



熱中症は、暑い環境により身体の水分が不足し、水分と塩分のバランスが崩れ、体温の調整ができなくなり、死にいたる危険もある病気です。

電力需要と供給のバランスによつては、昨年と同様に今夏も節電を実施することが予想されます。節電に配慮しつつ、体調管理を心がけ熱中症予防をしましょう。

◇軽い症状（注意）
めまいや立ちくらみがある。ふくらはぎやおなかの筋肉がけいれんする。いつもより食欲がない。うとうと居眠りをする。汗がふいてもふいても出てくる。



◇やや重い症状（危険な状態）
だるい・頭痛がする。吐き気がする。おう吐する。

◇重い症状（緊急事態）
意識がない。言語がおかしい。呼吸が早い・手足が動かない・体温が高い。体がひきつけを起こす

◎グラウンドで、練習中の野球部員3名が手足のしびれ、脱力感、呼吸苦等を訴えたため学校関係者が救急要請したもの。（16歳男性3名・熱中症・重症1名・中等症2名）

◎自宅の庭で10分ほど散歩後、体が熱かつ

たので体温を測ったところ、40℃近い熱があり、意識ももうろうとしてきたため救急要請した。（85歳男性・熱中症・中等症）

★熱中症予防には

①身体に熱がこもらないようにしましょう。
薄着になったり（麻や綿などは風通しが良く、汗もよく乾く）、濡れタオルを準備したり、場合によっては霧吹きで身体を湿らせ、気化熱によって体温上昇を防ぐような工夫も必要です。熱せられた地面に打ち水をして、周囲を冷やすのと同様の考え方です。

②冷却グッズ等を事前準備しましょう。

突発的な場合は、濡れタオルなどでも代用できます。首や、脇の下、太ももの付け根など太い血管が走行している場所などに巻きつけ、効率よく体温管理するなどの工夫もあります。



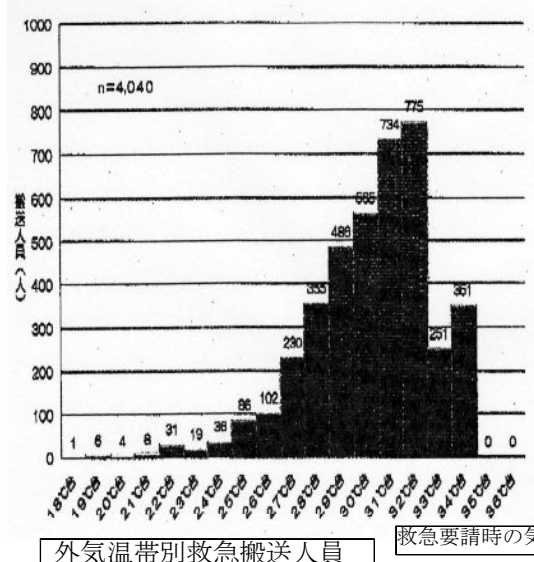
③温度計の設置など、様々な対策により熱中症に注意しましょう。

温度計、湿度計（70%以下）、熱中症計などを利用し、事前に危険を察知し、熱中症になるのを防ぎましょう。

環境省が公表している、家庭で出来る節電では、夏の冷房時の室温は28℃を目安にするように示されています。

救急要請時の気温と救急搬送人員の関係では、気温32℃台で最も多い775人が搬送されます。また、気温28℃前後から急激に救急搬送人員が増えはじめ、気温28℃以上だけで、人（約87%）を占めています。このことから、

おおむね28℃を目安に扇風機とエアコンを組み合わせた使用など、工夫して室温の上昇を抑えましょう。



とくに、高齢者は、暑さや喉の渇きを感じにくくなり、発汗量が少なかったりするため熱が身体に溜まり、高体温になりやすく、また、体内の水分が少なくなっているために脱水症状になりやすいです。

喉が渇いてなくても1日1リットル以上の水やお茶を飲みましょう。出かける時は、水筒やペットボトルを持って行きましょう。

暑いときは夜間も含め、2〜3時間おきにコップ1杯程度の水分を。汗をかいたら、スポーツドリンクや塩分（0.1〜0.2%）の入った水（水1リットルに指先でつまんだ食塩を加える）や梅干入りの番茶など塩分も一緒にとりましょう。※病气などで水分や塩分に制限のある人は主治医と相談してください。

問合せ 荒川消防署 ☎(3806) 0119