

意外と暑いまち大府の 熱中症対策！



健康増進課 ☎(47)8000

令和の夏を乗り切ろう！

昨年、災害レベルの暑さとなり、連日メディアを騒がせた熱中症。暑さが本格化する今、被害を最小限にとどめるため、熱中症の対策について紹介します。

この特集で紹介する「大府市の暑さ・熱中症搬送者の状況」と「個人でできる対策方法」、「市での取り組み」には、夏を乗り切るヒントが詰まっています！

昨年8月には、 大府市は全国で8位の暑さに！

表1 全国観測地ランキング(8月6日最高気温の部)気象庁 平成30年8月9日午後6時20分発表

順位	市町村	℃	時分
1	岐阜県下呂市	41.0	14:02
2	岐阜県多治見市	40.4	14:22
3	岐阜県美濃市	40.3	15:50
4	名古屋市千種区	39.4	13:43
5	岐阜県岐阜市	39.3	15:11
6	岐阜県美濃加茂市	39.2	14:52
7	愛知県豊田市	39.1	14:53
8	愛知県大府市	38.9	14:00

熱中症とは？

熱中症の症状は？

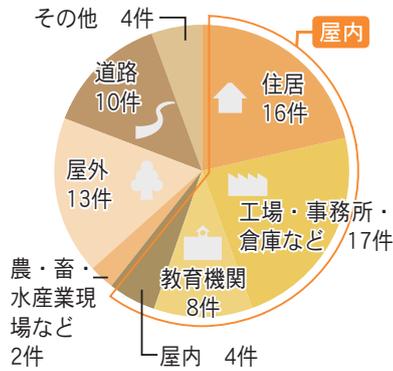
温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、目まいなど、さまざまな障害を起こす症状のことです。

熱中症は高温多湿な環境に体が適応できないことで生じます。次の症状が発生した場合は、気を付けてください。

- 目まいや顔の火照り
- 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 体のだるさや吐き気
- 汗のかき方がいつもと違う
- 呼び掛けに反応しない
- 真つすぐ歩けない
- 水分補給ができない

屋内で過ごしていても 熱中症に注意を！

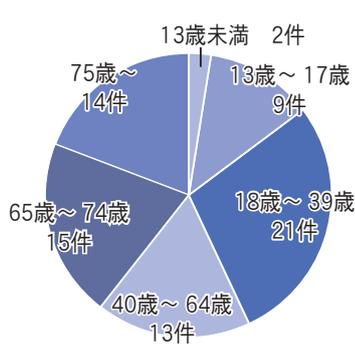
熱中症は、屋外だけでなく、屋内でも温度や湿度などの条件を満たせば、起こり得ます。



▲図2 場所別搬送件数

図2では場所別の搬送件数の内訳を示しています。屋内での搬送件数は45件で、全体の半分以上を占めています。

また図3で示した年代別の内訳からは、日中、職場や室内などにいる割合の高い18〜40歳の働く世代の方や、65歳以上の高齢の方の搬送数が多いことが分かります。



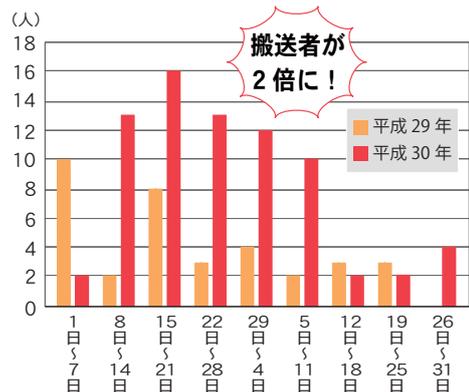
▲図3 年齢別搬送件数

熱中症による搬送者は 前年比2倍に増加！

暑くなり始める7月10日頃から搬送者が急増。早めの暑さへの心構えが必要です。

平成30年7、8月に、市内で熱中症の疑いで救急搬送された人の数は74人で、前年の同時期(35人)に比べて約2倍に増えています(図1参照)。

全国の同時期の搬送者についても、平成29年の4万9583人に対し、平成30年はほぼ倍にあたる9万2710人(うち死亡者159人)が搬送されました。



▲図1 市内熱中症による救急搬送者数(7~8月)

熱中症の危険度「暑さ指数WBGT」

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
31℃以上 危険	全ての生活活動	高齢者は安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
28~31℃ 嚴重警戒		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
25~28℃ 警戒	中等度以上の生活活動	運動や激しい作業をする際は、定期的に十分に休息を取り入れる。
25℃未満 注意	強い生活活動	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時に発生する危険性がある。

▲表2 WBGT指標

暑さ指数をメール配信！



暑さ指数の予測値および実況値を知ることができるメール配信サービスを環境省の熱中症予防情報サイトにて無料で登録いただけます。ぜひご利用ください。

暑さ指数(WBGT: Wet Bulb Globe Temperature 湿球黒球温度)は、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標です。人体と外気との熱のやり取り(熱収支)に着目し、①湿度、②日射・輻射など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標で、単位は気温と同じ摂氏度(℃)で示されます(気温とは異なります)。指数が31℃を超えると、熱中症の危険がとて大きくになります。環境省のホームページなどで指数を確認することができます。

— 専門家に聞く熱中症予防術 —

— 搬送時の状況で、よく見られた傾向はありましたか。



消防本部消防署
救急救命士
深谷祐樹

18〜40歳の方は、運動中・工場での作業中の事故が目立ちました。60歳以上の方は、農作業・庭仕事などの屋外活動のほか、エアコンを付けていない室内での発生が多く見られました。

— 世代別で注意する点は。

人間は、年を取るにつれて、喉の渇きを感じにくくなるとともに、体温調節機能が低下し、汗をかきにくくなります。こうしたことから、高齢の方は、自分の体が危険な状態であることに気づかないことがあります。普段から小まめな水分補給を心掛けましょう。

若い方でも、屋外での活動や熱のこもった屋内での活動では、30分に一度を目安に水分補給をしましょう。高齢の方は、20分に一度を目安にすると良いでしょう。

屋内でじっとしている方でも、小まめな水分補給を心掛け、我慢をせず、エアコンを使うなど快適な空間で夏を過ごしましょう。

▶衣服の通気性を良くしよう！

ベルトの穴を1本緩めたり、袖が体に密着していない服を選んだりするなど、通気性の良い状態を作ることで体感温度が変わり、快適に過ごせます。

▶太い血管を冷やそう！

冷却シートなどを首回りや脇の下、足の付け根などの太い血管が通っている部分に付けることで血液が冷え、体温を下げることができます。

▶気化熱を利用しよう！

体を濡らしてからうちわなどであおぐことで水分が蒸発し、体を冷やすことができます。

熱中症かも？ まずはこちら！



消防本部消防署
救急救命士
舘野千尋

ビタミンB₁・C・クエン酸で 夏の疲労を解消！



鶏手羽元のワインビネガー煮

材料 鶏手羽元 6本 タマネギ 100g^{グラム} バター 8g^{グラム}
(2人分) ローリエ 1枚 ブロッコリースプラウト 20g^{グラム} にんにく 10g^{グラム}
調味料A【ワインビネガー 60ml しょうゆ 30ml 塩・こしょう 各少々】

作り方

- ①鶏手羽元に塩・こしょうをまぶし、調味料Aに30分程漬け込みます。
- ②タマネギは薄切り、にんにくはすりおろします。
- ③鍋にバターを入れ加熱し、タマネギと①から取り出した鶏手羽元を炒めます。
- ④③がある程度炒まったら、鶏手羽元を漬け込んだ調味料Aとローリエ、にんにくのすりおろしを入れ、汁気があるかないかくらいまで煮含めます。
- ⑤器に盛りつけ、ブロッコリースプラウトを添えます。

専門家からのひとこと



伊藤正江 准教授
至学館大学
健康科学部栄養科学科

栄養バランスが大事！

熱中症の予防には、食事や睡眠などを規則正しく取ることが重要です。気温が高く、蒸し暑い日が続く夏は、そうめんや冷やし中華など口当たりの良い食事が多くなり、必要な栄養素が不足がちになります。

炭水化物をエネルギーに変えるためにはビタミンB₁が必要で、不足すると体は疲労し体調不良を招きます。ビタミンB₁は、鶏肉・豚肉・大豆製品・モロヘイヤなど、免疫力を高めるビタミンCは、色の濃い夏野菜に豊富に含まれます。

疲れの原因物質である乳酸の処理には、クエン酸を多く含む梅干しや酢などを積極的に取ることを勧めます。暑さに負けず、この夏を元気に乗り切るために、栄養バランスに気を配り、上手に体調管理を行いましょう。

— 市の熱中症対策 —

クールシェアスポットで一休み



▲クールシェアスポットにはこのポスターが貼ってあります！

次の施設で空調を実施し、一般利用者に開放します。

- ▶開放施設 市役所・歴史民俗資料館・各公民館・いきいきプラザ・各児童(老人福祉)センター・神田っ子プラザ・コラビア・ミュージアム・セレクトナ・愛三文化会館・アローブ・アローブ図書館・メディアスポーツ体育館おおぶ(市民体育館)・スピカ
- ▶空調実施時間 施設の開館時間(市役所庁舎は、7・9月は午前8時半～午後7時、8月は午前8時半～午後8時)
- ▶施設利用時のお願い 各施設のルールを守り、他の利用者の迷惑にならないようにしてください。

市内小・中学校にエアコンが完備！



災害レベルの猛暑により、適切な学習環境の確保が難しくなることが予想されるため、災害対応に準じた緊急対策として、小・中学校にエアコンを設置しました。

- ▶運用方法 原則教室内の温度が、夏季は28℃以上、冬季は17℃以下の場合にエアコンを使用(天候、湿度、児童生徒の体調などを判断し、必要な時は、各学校において、弾力的に運用します)。

担当者から

生命や身体に重大な被害を及ぼす熱中症。今回の特集では、昨年度、熱中症搬送者の割合が多かった「18～40歳の働く世代の方」や「65歳以上の高齢者の方」に焦点を当て紹介しました。

特に高齢者の方について、我慢や無理をせず、エアコンの効いた涼しい部屋で過ごすことをお勧めしています。

日中など気温が高い時間は熱中症に気を付けることが大切ですが、ずっと家で過ごしていると、運動不足や周囲の方との交流が少なくなり、体や心の不調を招くことがあります。

今回紹介した予防方法などを参考に、早朝や夕方、多少暑さが弱まる時間帯に散歩や買い物をしていただくなど、令和の夏を上手に乗り切っていただければと思います。



健康増進課 土屋洋太

土日祝日も同報無線で注意喚起

7月1日(日)～8月31日(日)に、環境省が発表する暑さ指数が午前8時時点で31度を超えた場合、その日の午前9時～10時の間に同報無線による熱中症の注意喚起を行います。昨年までは平日のみの運用でしたが、**今年度からは、土日祝日も実施**します。

- ▶放送内容 「こちらは広報おおぶです。大府市保健センターからお知らせします。本日は気温が高くなることが予想されます。外出はなるべく控え、こまめに水分を補給しましょう。以上、大府市保健センターからのお知らせでした。」



▲第1回熱中症対策推進本部員会議(6月10日)の様子