

防災だより

第 19 号

小田急金森泉自治会 自主防災隊

2023 年 7 月 2 日発行

梅雨に入り、大雨災害だけでなく危険かつ侮れない「熱中症」が急増しています。「熱中症」は金森泉でも起こりうる後遺症が残る災害です。

熱中症は金森泉で起こりうる

自然災害

町田市に隣接し気温傾向が似ている神奈川県では最高気温が 28℃を超えた日に熱中症による救急搬送が急増しています。しかし、最高気温がそれ以下の日でも、窓を締め切った家の中で倒れるなど高齢者を中心に日中・夜間を問わず救急搬送されています。身体が暑さに慣れていない梅雨時も油断はできません。

全国的には 10 年ほど前から熱中症で亡くなる方が急増し、年に 1000 人以上の方が亡くなった年が頻発しています。

予防法や症状などをよく知って、適切に対処しましょう！

- 予防法など** 注意日 ⇒ 気温や湿度が高い、風が弱い、前日より急に暑くなった
特に注意が必要な方 ⇒ 高齢者、幼児、体調が悪い人、持病のある人など
- ・ 休養や睡眠をしっかり取る（休憩、日陰、日傘、無理しない、水分・塩分補給）
 - ・ 家の中に溜まった熱を逃がす（朝からエアコン稼働 窓を開けてこまめな換気）
 - ・ 体に熱を溜めないような涼しい服装（胸や袖のボタンを外して熱を逃がす）
- （律儀な高齢者は真逆な行為をして家人が 119 番した事例が多い）

症 状

- ・ 軽 症 めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗が止まらない・・・
- ・ 中程度 頭痛・吐き気・だるい・虚脱感・・・
- ・ 重 症 けいれん・高い体温・反応がおかしい・意識がない・・・

意識があり、反応が正常なときの対処

- ・ 涼しい所へ避難、衣服を脱がせ積極的に体を冷やす（脇の下等に保冷剤）、水分塩分補給
（水を自力で飲めないときや症状改善しないときは、直ちに 119 番）

意識が無く、反応がおかしいときの対処

- ・ 躊躇なく 119 番、その間に涼しい所へ避難、衣服を脱がせ体を積極的に冷やす

重篤な後遺症（脳などの中枢神経障害）が残る可能性あり

ゆで卵を水で冷やしても、生卵に戻らない！ ことと同じで、とても危険です。 以上