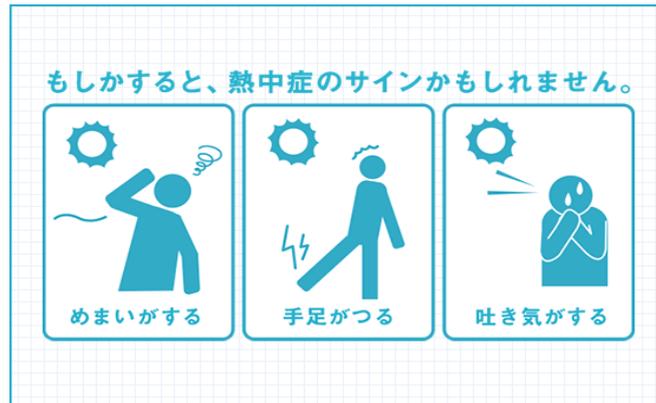


「今年もアツいぜ！北茨城」

熱中症とは・・・

熱中症とは、**高温多湿な環境**に長時間いることで、体温調整機能がうまく働かなくなり、**体内に熱がこもった状態**をいいます。

屋外だけでなく、**屋内**で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡してしまうこともあります。



症状について

重症度Ⅰ度

現場での応急処置で対応できる軽症

- 症状1 めまいや顔のほてり
- 症状2 筋肉痛や筋肉のけいれん

重症度Ⅱ度

病院への搬送を必要とする中等症

- 症状3 体のだるさや吐き気

重症度Ⅲ度

入院して集中治療の必要がある重症

- 症状4 体温が高い、皮膚の異常
- 症状5 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- 症状6 水分補給ができない

その他の症状

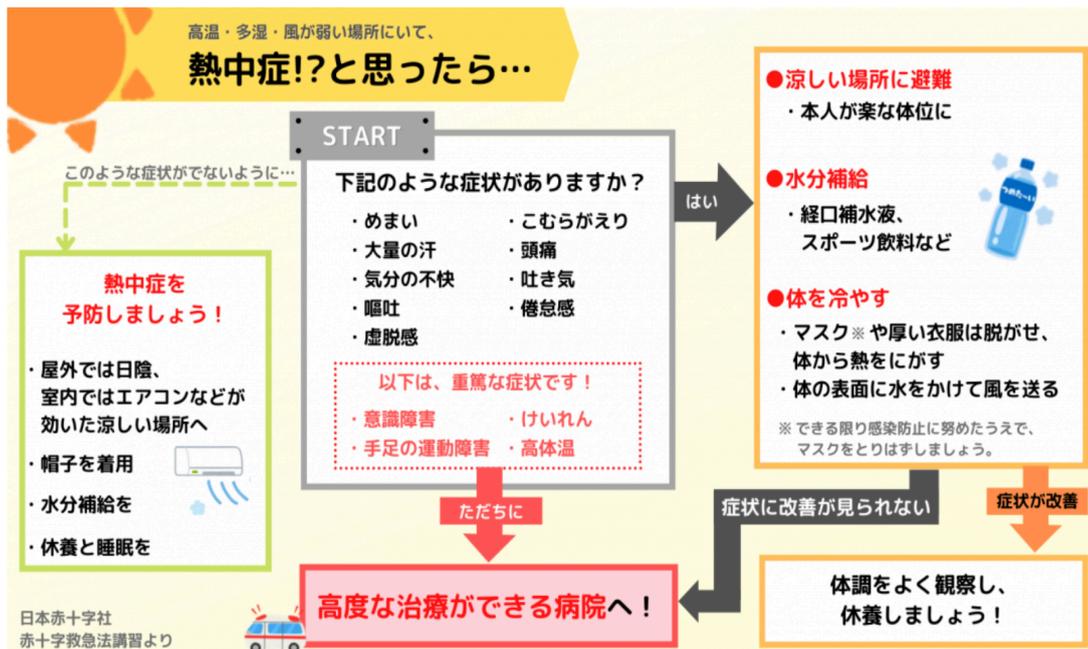
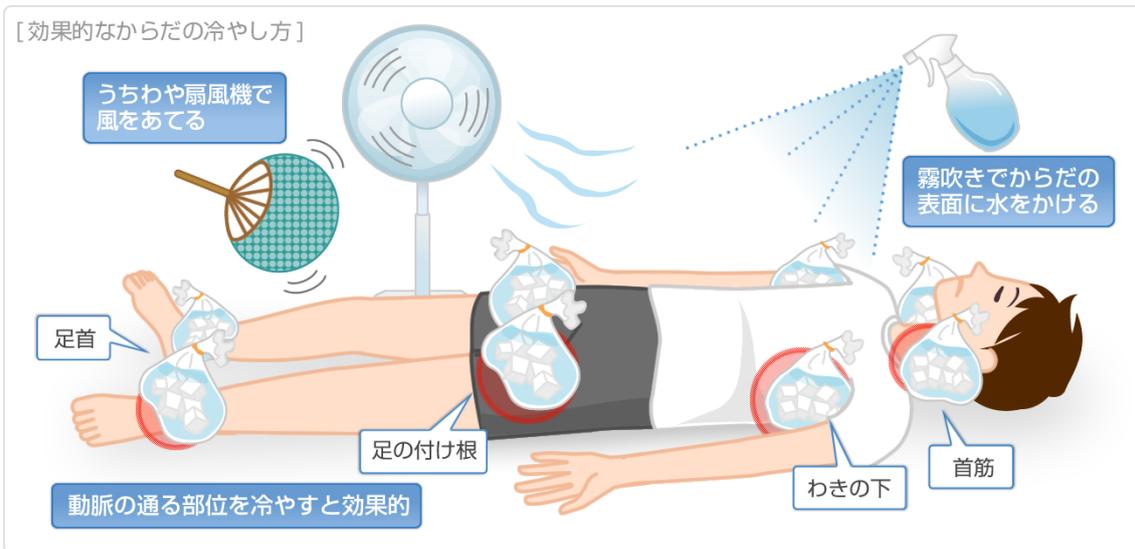
- 症状7 汗のかきかたがおかしい

応急手当について

家族や知人・職場の方が「ん！？熱中症かな？」と思ったら、エアコンや扇風機の効いた涼しい部屋に移動をさせてください。その後、下の絵のように、楽な姿勢をとり、首元・わきの下・足の付け根・足首などを氷水等で冷やしてください。

本人が自分自身で水分補給ができる場合は、スポーツドリンクなどを少しずつ飲ませるようにしてください。(例：飲みやすいように、ストローを使用するなどのひと工夫を)

また、本人が話をできる場合は、冷やし過ぎに注意しながら、冷やすようお願いいたします。



救急電話相談・病院相談・連絡方法について

1、もし迷ったら・・・

こちらへ連絡をし、現在の症状や応急手当などを相談してください。



急な病気で心配なとき
看護師にご相談ください。
受診可能な医療機関もご案内します。

茨城 おとな救急
電話相談

● フッシュ回線の固定電話、携帯電話から
短縮ダイヤル
7 1 1 9
または 050-5445-2856
(電話番号が変更になりました。令和3年10月1日～)
※おかけ間違いにご注意ください。

24時間365日受付
相談は無料です。ただし通話料は利用者負担となります。

*茨城県救急医療システムのホームページをご覧ください。
<https://www.qc.pref.ibaraki.jp/WFO101/RPO10101BL.do>



急な病気で心配なとき
看護師にご相談ください。
受診可能な医療機関もご案内します。

茨城 子ども救急
電話相談

● フッシュ回線の固定電話、携帯電話から
短縮ダイヤル
8 0 0 0
または 050-5445-2856
(電話番号が変更になりました。令和3年10月1日～)
※おかけ間違いにご注意ください。

24時間365日受付
相談は無料です。ただし通話料は利用者負担となります。

*茨城県小児救急パフレット「子どもの救急ってどんなとき？」もご覧ください。
<https://www.pref.ibaraki.jp/hokentukushi/ryo/sei/div/system/child/documents/pamfu.pdf>

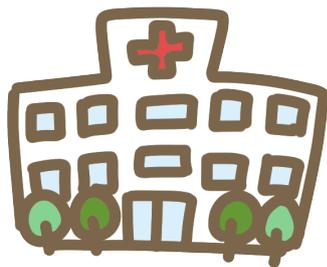
2、皆さんで病院受診をする時は・・・

かかりつけの病院もしくは、最寄りの病院・クリニック等へ連絡をしてください。

<伝えること>

- ① 氏名 生年月日
- ② 症状について (いつから、どのように、調子が悪いのかなど)
- ③ 既往歴 (例：高血圧・糖尿病など)
- ④ かかりつけ病院
- ⑤ どのくらいで病院へ到着できるのか など

※お薬手帳等を忘れずに持って行ってください。



3、救急車を呼ぶ場合

落ち着いて、119番通報をしてください。

<伝えること>

① 住所 北茨城市〇〇町〇〇 名前は〇〇です

② 電話番号 0293-▲▲-▲▲▲▲

⇒いばらき消防指令センターで場所を確認したら、救急車が出場し、現場へ急行します。

③ 症状について (いつから、どのように、調子が悪いのかなど)

④ 既往歴 (例：心筋梗塞・脳梗塞など)

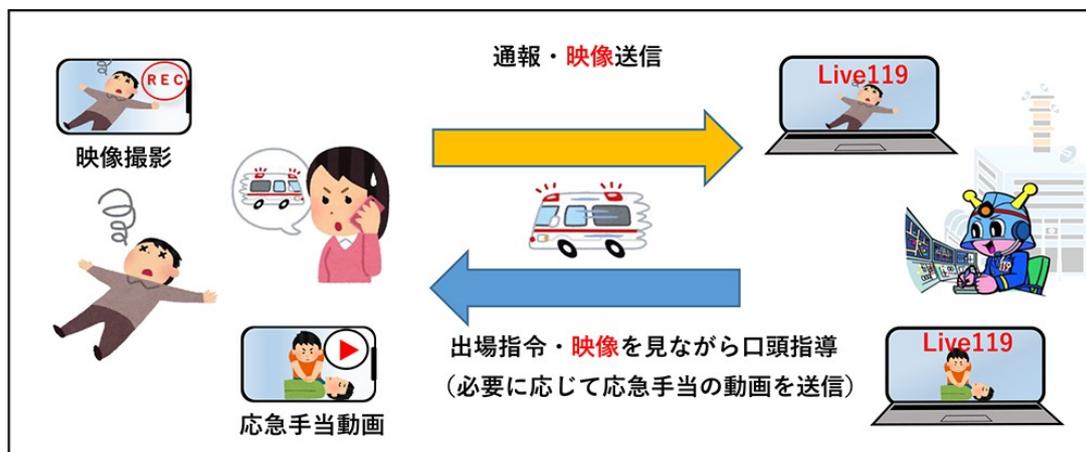
⑤ かかりつけ病院 など

※保険証 (マイナ保険証含む)・お薬手帳・診察券などを用意しておいてください。



いばらき消防指令センターでは、通報内容に合わせて、口頭指導を行なっています。また、スマートフォンの普及により、映像通話「Live119」が可能となり、傷病者を確認しながら応急手当の指導も行なっています。

口頭指導について



～北茨城市での過去5年間の熱中症搬送人数について～

全国では昨年（令和6年）は、5月から9月までの熱中症による救急搬送人員の合計が91,467人となり、調査開始以降、最も多い搬送人員でした。また、昨年は非常に厳しい暑さが長期間にわたって続き、6月及び7月が過去2番目、9月は過去最多の搬送人員となりました。

北茨城市でも、平成22年から熱中症搬送件数調査を始めて以降、熱中症による救急要請件数は増加傾向となっています。

昨年（令和6年）は、調査を始めてから過去2番目に多い29の方が救急搬送されました。今年もさらに暑い夏が予想され、救急要請件数が増加すると思われます。より一層の熱中症予防・注意をしていただくようご協力をお願いいたします。

北茨城市の熱中症による救急搬送状況の年齢区分別、初診時における傷病程度別等の内訳は次のとおりです。

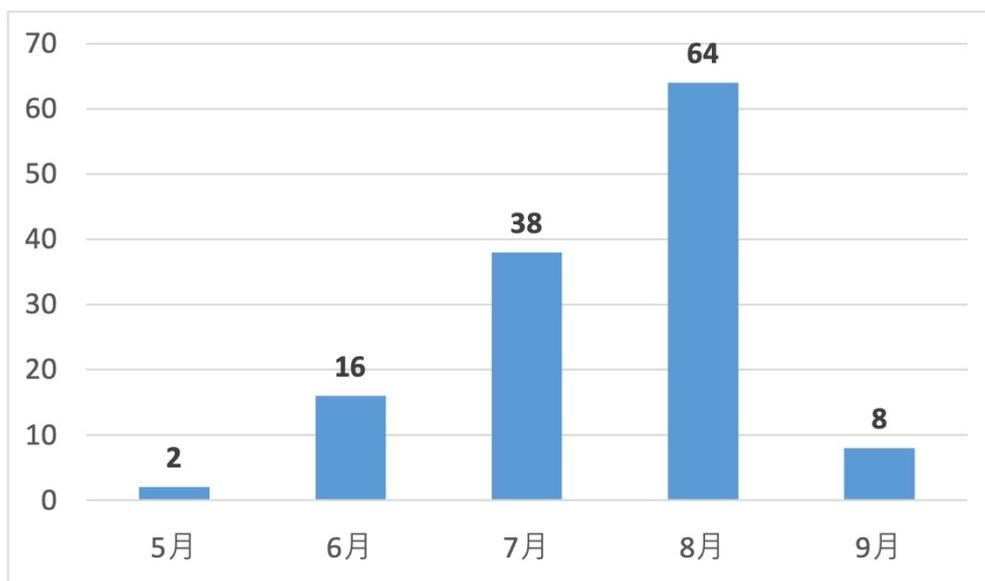
- ・救急搬送人員の年齢区分別では、高齢者（65歳以上）が最も多く、次いで成人（18歳～65歳）、少年（7歳～18歳）の順となっています。
- ・搬送された医療機関での初診時における傷病程度別にみると、軽症が最も多く、次いで中等症、重症の順となっています。
- ・発生場所別の救急搬送人員をみると、住居（自宅内）が最も多く、次いで公衆の出入りする場所（屋外）、仕事場（屋外作業場など）の順となっています。



令和2年	16人
令和3年	23人
令和4年	26人
令和5年	34人
令和6年	29人
合計	128人

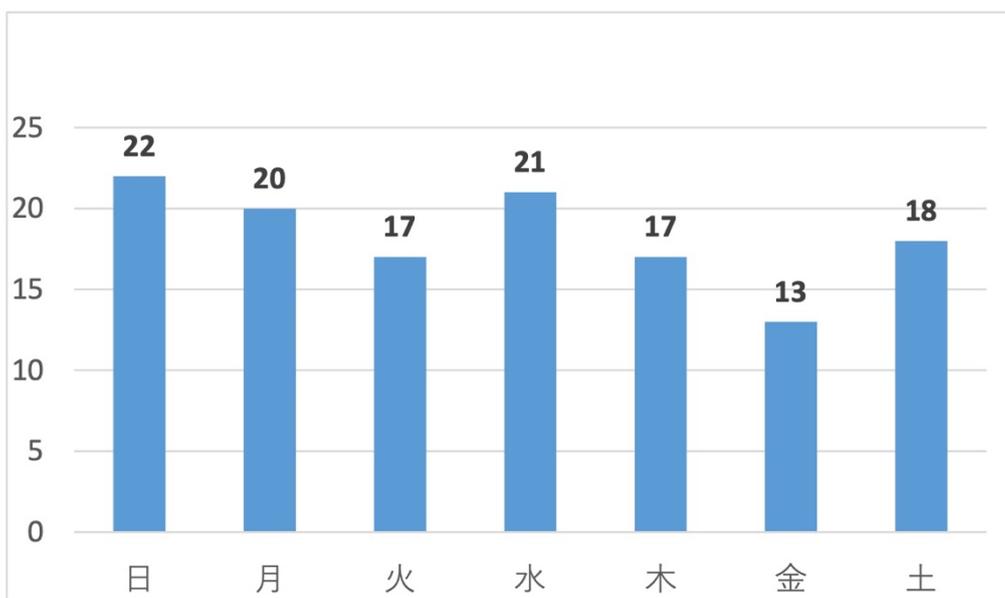
1、月別搬送人員

全国のデータと同様、北茨城市でも搬送人員が8月にかけてピークをむかえます。



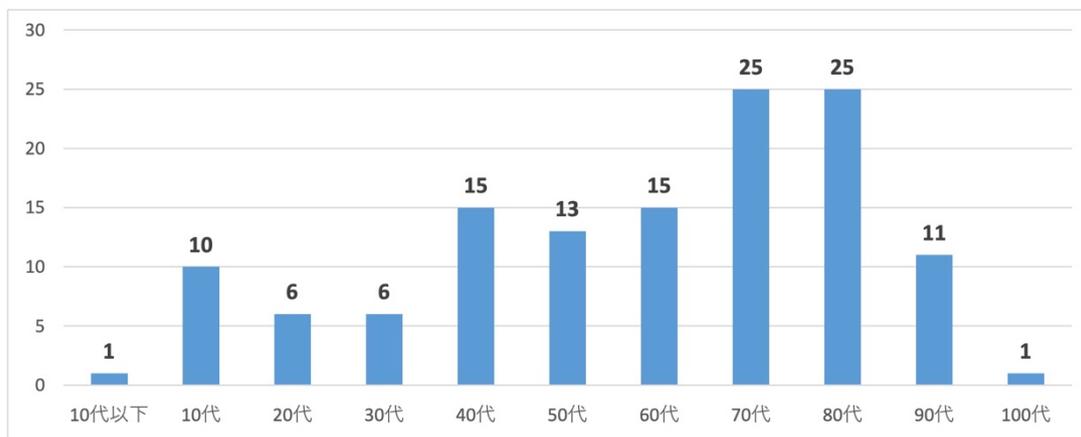
2、曜日別搬送人員

日曜日が多く、やや減少するも再度水曜日に増加と波を打つような傾向となります。



3、年代別搬送人員

主に 10 代～20 代は屋外での運動中、30 代～60 代は屋外での仕事・作業中、70 代以上は畑仕事・草刈りをし帰宅後の発生が多くみられ全体の過半数をしめています。

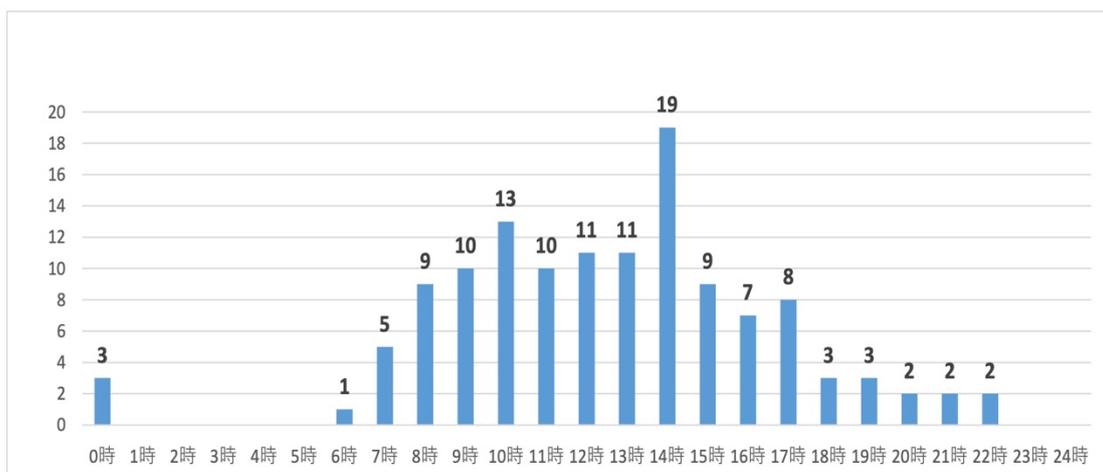


4、時間帯別搬送人員

朝 7 時～10 時にかけて畑仕事や草刈りをおこない帰宅後の 70 代以上からの救急要請が多くなります。日中は 10 代～60 代が中心となります。気温の上昇とともに 10 時にかけて増加しその後横ばいとなります。お昼の休憩後の 14 時にピークをむかえ、少しずつ減少傾向となっていきます。

また、17 時以降の救急要請においては、仕事中に体調不良（熱中症）になり、帰宅後に自宅で様子を見ていたが、改善をしなかった。もしくは、帰宅後、アルコールによる水分補給をしたため体調不良が増悪してしまう傾向が多くみられます。こまめな水分・塩分補給をお願いします。

※注意：アルコール類は水分補給になりません。





熱中症から 身を守ろう!

暑さを避けよう!

「熱中症警戒アラート」
発表時は
特に注意が必要です!

こまめに
水分補給しよう!

バランスのよい
食事を心がけよう!

子供・高齢者は
特に注意しよう

熱中症は正しい知識を身につけることで、適切に予防することが可能です。
熱中症予防行動のポイントとして、以下の項目を心がけてください。

- 部屋の温度に注意し、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。また、こまめに換気をししましょう。
- のどが潤いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- 涼しい服装、日傘や帽子で暑さを避けましょう。
- 熱中症警戒アラート発表時は外出をできるだけ控え暑さを避けましょう。

総務省消防庁
Fire and Disaster Management Agency

救急車を呼ぶタイミング
応答がおかしい時は

119

熱中症に関する
情報はこちら！

参考資料

総務省消防庁

一般財団法人日本気象協会 HP「熱中症ゼロへ」

日本赤十字社 救急法テキスト 等