

救急隊員インタビュー ～コロナ禍の夏を迎えるにあたって～

毎年、夏の時期に熱中症患者を目の当たりにしている救急隊員に救急救命士の視点から、熱中症が発症した際の心構えを聞きました。

Q. どんな時に熱中症による救急搬送が多いですか？

A. 昨年は、気温 30℃ を超える 7 月ごろから発生し始め、**35℃ を超える 8 月** に急増しています。搬送される方は、外出中や屋外で作業されていた**高齢者**が多いです。また、運動中や運動後の小中学生が搬送されるケースも多かったです。

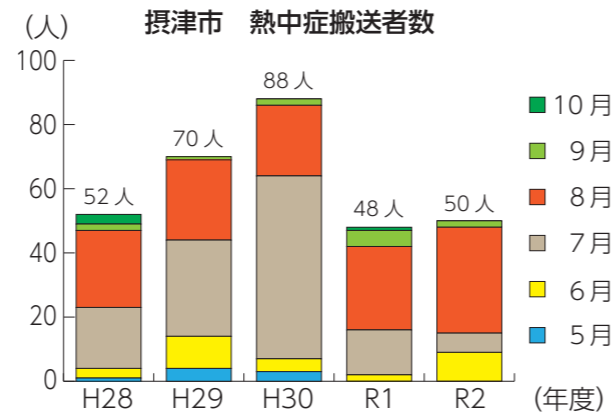
Q. もし熱中症を発症した場合、救急隊が来るまでの間にできることはありますか？

A. **涼しい場所**へ移動し、首の周り、脇の下、太もものつけ根など**太い血管**が通る部分を冷やしてください。飲むようであれば、水分補給もしてください。

Q. コロナ禍での夏が再来しますが、通常の夏と比べてどう違いますか？



A. 感染予防としての**マスク**着用や**換気**と並行して、熱中症の対策にも取り組む必要があります。熱中症には、発熱や全身倦怠感といった症状もあり、救急搬送時は**新型コロナウイルス感染を疑う**ことも考えられます。その場合、搬送に時間を要することもあるので、しっかりと



熱中症予防に取り組んでください。

Q. 最後に、市民の皆さんに伝えたいことはありますか？

A. 意識がない、血圧が低下している、体温が 40℃ を超えるような重篤な熱中症の場合、生命に関わることもあります。**自分は大丈夫と思わず**、暑い日の**外出は控え**、室内では**エアコン**を使用し、こまめに**水分・塩分**を補給するなど基本的なことを心掛け、自分の生命は自分で守ってください！また、体温調整機能が低い小さい子どもや高齢者は、屋内での熱中症にも注意してください。**周りの方の助け**が必要です！

熱中症の応急処置

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

はい

水分・塩分を補給する

チェック4 症状がよくなりましたか？

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅

あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら…。落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。



いいえ

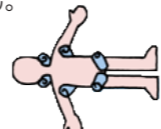
救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません。

いいえ

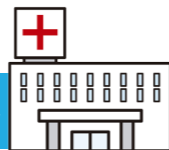
涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



氷のうなどがあれば、首、脇の下、太もものつけ根を集中的に冷やしましょう。

いいえ

医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう。

VS 熱中症

年々上昇している気温に伴い、熱中症の発症リスクも上昇します。高温環境下に長時間いた場合の体調不良はすべて熱中症の可能性があり、状況によっては死に至る病態です。予防法や応急措置を知っていれば、発症リスクを抑え、重症化を回避できます。

今年度から環境省・気象庁より、「熱中症警戒アラート」の全国運用が開始されます。配信サービスに登録し、予防行動につなげましょう。



コロナと熱中症

新型コロナウイルス感染症予防のための新しい生活様式の中には、熱中症リスクがひそんでいます。この夏は感染症対策と熱中症対策の両方を心がけましょう。

Indoor 屋内

- ・外出自粛のため家にいることが多い
- ・換気により、室内温度が高くなりがち



★屋内での高齢者の熱中症患者が増えていきます！我慢せず、エアコンの設定温度を下げましょう

Management 体調管理

・日々の体調管理が大切

- ★毎日決まった時間に体温測定をし、平熱を知っておきましょう
- ★無理のない範囲で適度に運動を心がけましょう
- ★体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養しましょう



マスク Mask

- ・皮膚からの熱がこもりやすい
- ・のどの渇きを感じにくい
- ★屋外で人と 2m 以上距離をとれる場合はマスクを外しましょう
- ★のどが渇かなくても、こまめに水分補給をしましょう



熱中症情報を受信し、予防行動を！

下記QRコードから地域や暑さ指数を設定し登録することで、熱中症警戒アラートだけでなく、暑さ指数に応じた熱中症情報を受信できます。登録し、早めの予防行動を心がけましょう！



▲メールで受信



▲LINEで受信

⚠️ 暑さ指数 33 以上で熱中症警戒アラート発表

暑さ指数※	注意すべき生活活動の目安
危険 (31 以上)	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。
厳重警戒 (28 ~ 31)	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意。
警戒 (25 ~ 28)	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。
注意 (25 未満)	激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

※暑さ指数…気温、湿度、輻射熱からなる熱中症の危険性を示す指標