

特集

— 今日から使える! —

熱中症の 知識と対策!



「夏本番はまだ先」と、油断していませんか？暑い季節はもうすでにやってきました。知ればやりたくなる！話したくなる！熱中症対策、今日から始めましょう。

☎保健医療課 ☎ 2998-9385

昔と今では暑さが違う

「昔の夏は、もっと過ごしやすかった」。そう感じるときはありませんか？所沢の気象観測所の昔と今の気温を比べると、35℃を超える日は増加傾向にあり、最高気温は40年間で6℃近く上昇しています。この暑さの中、注意しなければならないのが、「熱中症」です。

熱中症の危険が高まると、「熱中症警戒アラート」、「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。

	40年前 (1985年)	20年前 (2005年)	現在 (2025年)
最高気温	34.1℃	36.1℃	40.0℃
35℃を超えた日数	0日	3日	33日

昔の暑さ対策では対応できない暑さになってきています!



▲保健医療課保健師

熱中症警戒アラート、熱中症特別警戒アラートって？

危険な暑さが予想されるときに発表される注意喚起です。

市では、▶ところざわほっとメール ▶防災行政無線▶のぼり旗を使ってお知らせしています。



▲のぼり旗

	熱中症警戒アラート	熱中症特別警戒アラート
気温	著しく高い	特に著しく高い
健康への影響	被害が生じる恐れ	重大な被害が生じる恐れ
発表の基準(暑さ指数)	県内いずれかの観測地点で33以上	県内すべての観測地点で35以上

◎暑さ指数とは、気温、湿度、日射・輻射熱の3つを取り入れた熱中症の危険度を判断する指標です。

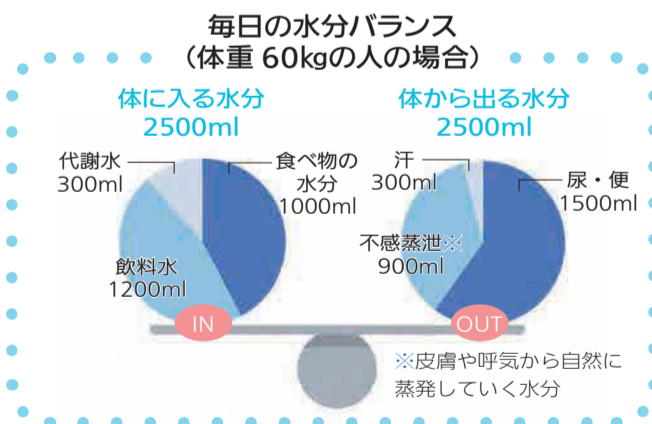
意外と知らない 熱中症の恐ろしさ

熱中症とは、暑い・むし暑い環境で起こる体調不良のことを言います。これは、「脱水症」と「異常な高体温」によって起こります。

脱水症

体の半分以上は体液と呼ばれる水分でできており、この体液が少なくなった状態が脱水症です。成人の場合、何もしていなくても1日約1リットルの水分が出ていくため、汗をかかなくても水分を補給する必要があります。

水分が不足すると、細胞に必要な栄養素や酸素が運び込まれず、体温のコントロール機能が働かなくなります。



異常な高体温

体は、体温が上がりすぎないように「汗による放熱」「皮膚からの放熱」でコントロールしています。この熱を逃がす働きが弱くなると、体温が上昇してしまいます。

体温が上昇していくと、熱に弱いたんぱく質から成る臓器や筋肉が変性してしまい、生命活動の維持が難しくなってしまいます。



市内で最も多かった 熱中症発生場所は、自宅!

熱中症は屋外で起こりやすいと思われがちですが、熱中症による救急搬送の発生場所では、自宅が4割近くを占めています。「家の中だから大丈夫」と油断せず、日ごろから対策を心がけましょう。

暑さ対策は次ページで紹介!

