

熱中症について

1 熱中症とは

熱中症は高温多湿な環境において、発汗による体温調整等がうまく働かなくなり体内に熱がこもった状態を指します。

熱中症は重症化すると命にかかわりますので、熱中症にならないように予防すること、軽い症状のうちに対処すること、必要に応じて速やかに医療機関にかかることが大切です。

(1) 熱中症を予防しましょう

「暑さを避けること」と「こまめに水分を補給する」ことが重要なポイントです。

暑さを避ける

- ・特に暑い日や暑い時間帯には不要な外出を避けましょう。
- ・外出時は日傘や帽子を着用し、日陰を利用しながらこまめに休憩をとりましょう。
- ・吸湿性や速乾性のある通気性のよい衣服を着用しましょう。
- ・室内ではエアコンがあれば、しっかり使用しましょう。
- ・エアコンがなければ、日光を遮り風通しをよくしましょう。
- ・濡れたタオル等を肌にあて、うちわや扇風機であおぐのも良いでしょう。
- ・クーリングシェルター（*1）を利用しましょう。

*1：「2 クーリングシェルターを利用しましょう」を参照

こまめに水分をとる

- ・室内でも、外出時でも、「のどの渇きを感じる前に」こまめに水分を補給しましょう。
- ・1日 1.2L～1.5L を1日 8回程度を目安にわけて、こまめに補給しましょう。

- ①起床時
- ②朝食時
- ③10時頃
- ④昼食時
- ⑤15時頃
- ⑥夕食時
- ⑦入浴前後
- ⑧就寝時

1日
8回

- ・食べ物にも水分が含まれますので、きちんと食事を取りましょう。水分が多く含まれる夏野菜や果物なども活用しましょう。

(2) 軽い症状のうちに対処しましょう

熱中症の軽度の症状…こむら返り・立ちくらみ・拭いても拭いても汗が出てくる・めまい

涼しい場所での休憩

身体を冷やす

経口補水液を飲む

(3) 速やかに医療機関にかかりましょう

- ① 軽度の症状が改善しない場合や、自分で飲み物が飲めない、口からこぼれてしまう場合は医療機関を受診しましょう。
- ② いつもは自分の力で開けられるペットボトルのキャップが開けられない・歩けない（運動障害の可能性）、意識がはっきりしない（自分の名前が言えない・時間が分からない・会話がおかしい）、体が熱いときは急いで救急車を呼びましょう。

2 クーリングシェルターを活用しましょう

クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）とは、危険な暑さから避難し、熱中症による健康被害を防ぐために、「熱中症特別警戒情報（熱中症特別警戒アラート）*2」が発表された時に一般に開放される施設のことを言います。標津町では、下記の施設を指定しています。

***2：「3 冷涼な標津町でも油断しないで！」を参照**

施設名	所在地	開放日・時間帯	受入れ人数
標津町生涯学習センター あすばる [問合先 TEL82-2900]	標津町南 1 条西 5 丁目 5 番地 3	月～金 9:00～21:00 土・日 9:00～21:00	30 人

生涯学習センターあすばるは、熱中症特別警戒アラート発表時に限らず開放されていますので、猛暑対策として是非ご利用ください。

利用にあたっては、施設の管理者等の指示に従い、ルールを守って利用しましょう。



3 冷涼な標津町でも油断しないで！

標津町の平均気温（年間）は 6.0℃と冷涼な気候ですが油断なりません。

環境省では、気温が著しく高くなることにより熱中症による人の健康に係る被害が生ずるおそれがある場合に熱中症警戒情報（熱中症警戒アラート）を、気温が特に著しく高くなることにより熱中症による人の健康に係る重大な被害が生ずるおそれがある場合に、熱中症特別警戒情報（熱中症特別警戒アラート）を発表し国民に注意を促します。

全国的に運用が開始された 2021 年以降に発表された回数は次のとおりです。

表 熱中症警戒情報の発表件数

	警戒情報（警戒アラート）			特別警戒情報（特別警戒アラート）		
	釧路根室	北海道	全 国	釧路根室	北海道	全 国
2021 年	0	9	613	—	—	—
2022 年	0	0	889	—	—	—
2023 年	1	27	1,232	—	—	—
2024 年	0	1	1,722	0	0	0

（出典：環境省「環境省熱中症予防情報サイト」）

熱中症警戒アラートの発表回数は全国で年々増えている状況です。

標津町が位置する釧路・根室地方は 2023 年に 1 度、熱中症警戒アラートが発表されました。2023 年の標津町は、最高気温が 34.1℃となり、真夏日である 30℃を超えた日が 12 日もありました（2024 年は 4 日）。

釧路地方気象台・札幌管区気象台によると、根室地方の気温は過去 100 年で 0.9℃上昇しました。

また気候変動により 21 世紀末には気温が 2℃上昇すると言われています。更に、今後もし気候変動に対する追加的な緩和策をとらなかった場合、21 世紀末には気温が 4℃上昇する可能性があります。

今後ますます地球温暖化が進み、標津町においても熱中症になりやすい環境にあると言えるでしょう。