

症状の数字が大きいほど重症です  
**熱中症**はこんな症状

身体が熱くなるだけでなく、あまり知られていない熱中症のサインもあります。

<b>自覚症状</b> (本人が感じる症状)  自分で気づける症状です。「いつもと違うな」と感じたら、早めに対処を	<b>1</b> めまい・顔のほてり 	<b>2</b> 筋肉痛・けいれん・筋肉がつる 	<b>3</b> ポーっとする・一瞬気が遠くなる 	<b>4</b> 体のだるさ・吐き気・尿が出なくなる 	
	<b>他覚症状</b> (周りの人が気づく症状)  周りの人が「いつもと違う」と感じたら、熱中症の可能性がります。				
	<b>1</b> 元気がない・体調が悪そう 	<b>2</b> 体温が高い・皮膚が熱い・皮膚が赤く乾いている 	<b>3</b> 汗のかき方がおかしい・全く汗をかいていない 	<b>4</b> 水分を飲めない 	<b>5</b> 呼びかけに答ええない・まっすぐ歩けない 

# 熱中症対策

## あなたの命を守る夏の備え



暑さが厳しくなるこれからの時期、熱中症に注意する必要があります。今月号では熱中症から命を守るための対策をご紹介します。



北斗消防署北分署（北斗市本町）にある消防指令センターでは、24時間365日体制で119番通報を受け付け、消防車や救急車の出動指令から活動終了までを一元管理し、市民の皆さんの安全・安心を見守っています。

### 屋内でも「自分は大丈夫」と思わないで。

夏になると、熱中症による救急要請が増加します。熱中症というと、炎天下でのスポーツや屋外作業中に発症するイメージがありますが、実際には自宅や職場など身近な場所で発症するケースが多くあります。屋外では暑さを意識して対策を取る方が多い一方、屋内では、気付かないうちに症状が進行してしまうことがあります。庭いじりなどの軽作業中に熱中症となるケースもあり、激しい運動をしていなくても注意が必要です。

搬送された方の多くは、「自分は大丈夫だと思っていた」と話します。「エアコンを使うのはまだ早い」「少し我慢すれば大丈夫」と考えているうちに体調が悪化し、救急要請につながるケースもあります。特に高齢者は加齢により体温調節機能が低下してしまい、暑さやのどの渇きを感じにくくなるため注意が必要です。実際に、真夏でも長袖を着用したまま過ごし、熱中症で搬送された事例

もありません。また過去には、一人だけの体調不良として通報したものの、その後複数人が搬送され、集団で熱中症が発生したケースもありました。熱中症は自覚がないまま進行することもあり、自分だけでなく周囲の人の体調変化にも気を配ることが大切です。

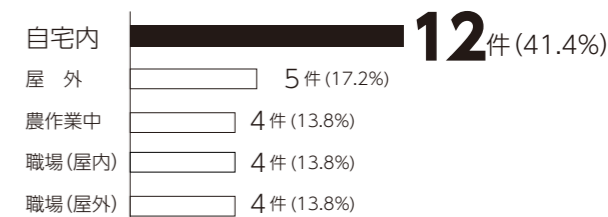
「限られた時間の中でも、安心してもらえる対応を心掛けています」そう話す森係長。迅速な判断と対応が求められる救急現場において、搬送者や家族の不安な気持ちに寄り添うことを大切にしています。

### 「家の中だから安心」は危険

熱中症は、体温の調節機能がうまく働かなくなること、体温が上昇し、発症します。昨年度の夏場における熱中症搬送状況をみると、自宅でも過ごしているときに熱中症になった人が約4割で、特に高齢者が多い傾向にあります。高齢になると温度変化やのどの渇きを感じにくくなるので、特に注意が必要です。

熱中症は症状の進行が早いことも特徴です。少しでも症状があれば、早めに対処し、のどが渇いていなくても普段から水やお茶でこまめに水分補給を意識しましょう。

### 発生場所別 熱中症搬送件数



令和7年6月から8月、救急搬送件数706件のうち、熱中症は29件。熱中症で搬送された場所で最も多かったのは、自宅内との結果が出ています。



北斗消防署指揮救急課救急係 係長 森 玄太さん