

このニュースは、市内で防災に関わる住民の皆さんに、動きや情報を提供します。



熱中症対策について

近年、異常気象という言葉をよく耳にするようになりました。もはや「地球温暖化」にとどまらず、「地球沸騰化」の時代を迎えつつあります。事実、2024年の平均気温は1898年の気象庁による統計開始以来、もっとも暑い夏になり、その結果、日本中で熱中症患者が急増しました。災害による被害といえば、水害や地震等の自然災害による犠牲者を思い浮かべる方が大半であると思いますが、実際は熱中症による死者数の方がはるかに多いということが現実です。

今年2025年の夏も酷暑が予想されます。



～そもそも熱中症とは？～

「熱中症は高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、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」と厚生労働省で定義されています。

<主な症状>

めまい、吐き気、体のだるさ等



予防するには・・・

猛暑になる前から、暑さになれることが重要であります。

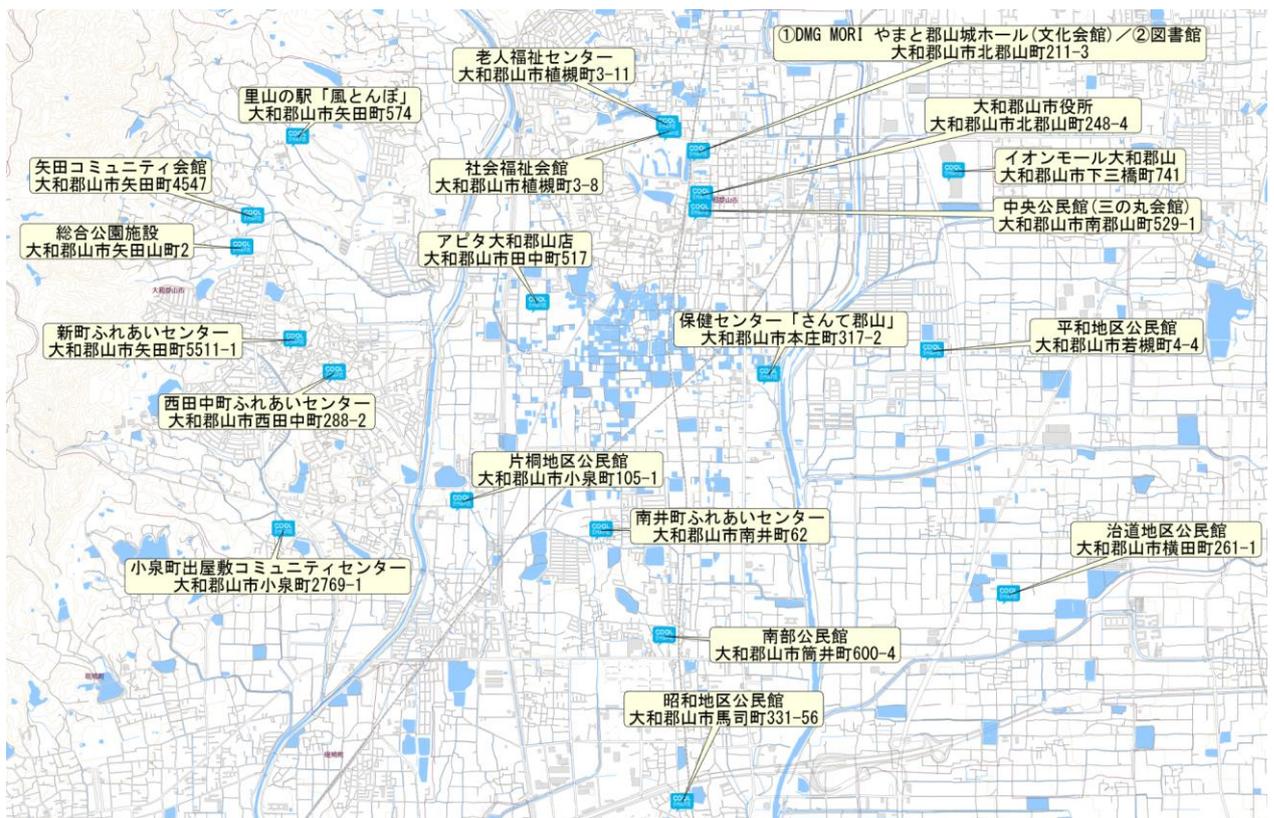
体が暑さに慣れることを暑熱順化(しょねつじゅんか)といい、個人差はありますが、一般的に数日から2週間ほどかかります。そのためにこの時期から、普段の生活にちょっとした運動(ウォーキングや筋トレ、ストレッチ等)を取り入れ、また入浴時にはきちんと湯船につかるなど計画的に暑熱順化を進めていきましょう！

・熱中症の危険度がわかる暑さ指数として WBGT(湿度や気温、日射等の周辺環境をもとにした指標)があります。

暑さ指数(WBGT)が33以上→熱中症警戒アラート

35以上→熱中症特別警戒アラート

熱中症特別警戒アラートが発表されると、熱中症予防のため、「クーリングシェルター」と呼ばれる市が指定した施設の開放を行います。現時点での対象施設は下記のとおりです。(令和7年5月1日現在)



熱中症は正しく理解し、対策をすれば防げます。しっかりと自己管理を行い、「クーラーを使用する」「こまめに水分補給を行う」「暑いときは無理をしない」等を心がけて暑い夏を乗り切りましょう！！

自治会などの防災出前講座依頼も受付中！

少人数でも訪問します。災害対策課までご相談ください。

このニュースは、災害対策課、市内の各支所、矢田コミュニティ会館、南部公民館で配布しています。また、市のHPでもご覧になれます。

大和郡山防災ニュース 🔍 検索

消防団のニュースは、『大和郡山市消防団へようこそ！』をご覧ください。

大和郡山市消防団へようこそ 🔍 検索