



防災カフェ ☕ — 室内でも発生する熱中症 —

熱中症というと、日差しのある屋外で発生するイメージを持たれるかたが多いかもしれませんが、室内にいても条件によっては熱中症になることがあります。

発生しやすい条件としては、①室温や湿度の高さと風通しの悪さ、②乳幼児や高齢者のほか体調不良者、③長時間の作業や水分補給ができていない状況などがあります。

総務省消防庁によれば、近年の熱中症の発生場所は3割から4割が住居の敷地内全ての場所を含む住居となっており、室内での熱中症の発生も多くなっているようです。

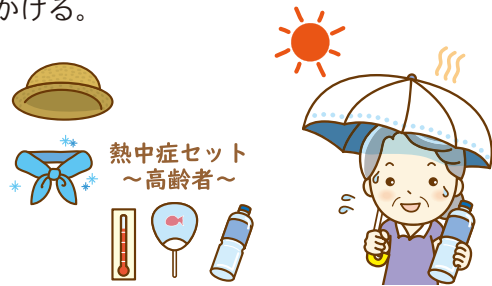
特に高齢者は、基礎代謝が低くなり暑さ、寒さへの感覚が鈍くなってくるため、結果的に長時間高温多湿の室内で過ごしてしまい、自分でも自覚がないうちに脱水症状を起こし、熱中症になってしまうことがあります。環境省環境保健マニュアルによれば、救急搬送された熱中症患者のうち65歳以上では室内での発症が50%（女性は70%）を越えており、本市においても昨年の熱中症疑いの救急搬送は13件あり、そ

の多くは高齢者でした。

これから暑い夏を迎えますので、熱中症対策をしっかりと行ってください。

■室内での熱中症対策の6つのポイント

- ・室内の温度と湿度を気にして換気をする。
- ・扇風機やエアコンを使用して室温を適度に下げる。
- ・こまめに水分や適度な塩分補給をする。
- ・バランスの良い食事としっかりとした睡眠をとる。
- ・適度な運動や湯船につかって体を暑さに慣れさせる。
- ・自分や家族もなるかもしれないとお互いに気にかける。



●詳細 危機対策係 ☎27-7058

地震防災対策の現状調査に係るアンケート（内閣府）の協力について

地震防災対策では、減災目標の達成を目指し、地域の特性に応じて、対策が進められているところです。この度、内閣府では、今後の防災対策に向けて、皆さまの声を反映させるため避難意識等に関する調査を実施します。一人でも多くのかたにご回答いただきたく、ぜひご意見をお聞かせください。

お忙しい中、大変恐縮ではございますが、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

○回答フォームURL / <https://en.surece.co.jp/kaiko2023/>

○実施期間 / 7月1日(土)～8月31日(木)

○回答の際、以下の点にご注意ください。

- ①回答は1人1回限りとなります。
- ②回答の途中で、回答状況を一時保存することはできません。
- ③選択式の設問は該当する選択肢をチェックしてください。

また、記述式の設問は可能な限り具体的にご回答ください。

- ④お答えいただいた内容は、個人が特定できないようとりまとめた後、今後の防災対策の検討に活用させていただきます。

●詳細 / 内閣府政策統括官（防災担当）付参事官（防災計画担当）付 ☎03-3501-6996（大竹、吉田）

