

消防署蘭越支署 からのお知らせ



羊蹄山ろく消防組合消防署蘭越支署
司令補（救急係長）
佐々木 真二さん

熱中症は予防が大事

熱中症とは、暑さや熱によつて体に障害が起きることをいいます。「日射病」、「熱けいれん」、「熱疲労」など様々な呼び方がありますが、最近ではひとまとめにして「熱中症」と呼ぶことが多くなっています。

熱中症は、必ずしも炎天下で運動したときだけではなく、特に乳児や高齢者は冷房のない暑い室内や車の中に長時間いるだけでも熱中症になります。重症の熱中症は緊急を要する危険な状態で、毎年多くの人が命を落としています。

【熱中症の症状】

熱中症の症状は、手足の筋

肉に痛みが生じたり、硬直したりすることがあります。具合が悪くなり体がだるいとかえたり、吐き気や頭痛、めまいや立ちくらみが生じ、頭がボーッとして注意力が散漫になるのも典型的な症状です。意味不明な言動が見られると危険な状態です。



【熱中症の応急手当】

- ① 涼しい環境に避難させる。
 - ・ 風通しのよい日陰や冷房の効いている室内等が適しています。
- ② 衣服を脱がせ体を冷やす。
 - ・ うちわや扇風機等で風を

③ 水分、塩分を補給する。

熱中症になると汗をかいて脱水状態になっているため、水分を摂ることが重要です。



【熱中症の予防】

- 部屋の温度をこまめにチェックしましょう。
- 室温28℃を越えないようにエアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- のどが渇かなくてもこまめに水分を補給しましょう。
- 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も行いましょう。
- 無理をせずに適度に休憩を取りましょう。
- 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを心がけましょう。

救命講習を受講しませんか

救命講習とは、突然の病気で心臓が止まって倒れた人や、大ケガをして大出血をしている人を見つけた時、救急車が到着するまで、その人の命をつなぎとめるための応急手当の方法を身につけてもらう講習です。

病気やケガで心臓が止まると、約4分で脳の細胞が死んでしまうといわれます。直ぐに119番をかけて救急車を呼んでも、救急車が到着するまで全国平均で約9分(平成30年)

かかります。そのため直ぐに心肺蘇生法などの応急手当を始めなければ命を救うことが難しくなります。

いざという時のために、ぜひ救命講習を受講してみてください。

消防署蘭越支署では、救命講習の受講者を随時募集しています。受講を希望される方は、救急係 ☎ 57・5010へお問い合わせください。

【救命講習の種類】

- ◇ 普通救命講習Ⅰ (3時間)
成人を対象とした心肺蘇生法・AED使用方法・止血法・異物除去法等を行います。(※対象～一般町民)
- ◇ 普通救命講習Ⅱ (4時間)
普通救命講習Ⅰの内容に加え筆記・実技試験を行います。(※対象～介護職員、スポーツ指導者等)
- ◇ 普通救命講習Ⅲ (3時間)
普通救命講習Ⅰと同内容ですが、小児・乳児・新生児を中心とした講習です。(※対象～保育士、教員、保護者等)
- ◇ 救急入門コース (90分)
心肺蘇生法・AEDの使用方法を習得することを目的とした講習です。長時間の参加が難しい方でも気軽に参加する事が出来ます。(※対象～長時間の参加が難しい方)
- ◇ 救急法講習
上記講習以外の時間で受講したい方、怪我の手当てのみ学びたい方など。講習時間・講習内容をご相談ください。(※対象～上記講習以外の時間で受講したい方)

水害・土砂災害について、市町村が出す避難情報と、 国や都道府県が出す防災気象情報を、5段階※1に整理しました。

<避難情報等>

<防災気象情報>

警戒レベル	避難行動等	避難情報等	【警戒レベル相当情報(例)】
警戒レベル5	既に災害が発生している状況です。 命を守るための最善の行動をとりましょう。	災害発生情報 ※2 ※2 災害が実際に発生していることを把握した場合に、可能な範囲で発令 (市町村が発令)	警戒レベル5相当情報 氾濫発生情報 大雨特別警報 等
警戒レベル4 全員避難	速やかに避難先へ避難しましょう。 公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内より安全な場所に避難しましょう。	避難勧告 ※3 避難指示(緊急) ※3 地域の状況に応じて緊急的又は重ねて避難を促す場合に発令 (市町村が発令)	警戒レベル4相当情報 氾濫危険情報 土砂災害警戒情報 等
警戒レベル3 高齢者等は避難	避難に時間を要する人(ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等)とその支援者は避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。	避難準備・高齢者等避難開始 (市町村が発令)	警戒レベル3相当情報 氾濫警戒情報 洪水警報 等
警戒レベル2	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。	洪水注意報 大雨注意報等 (気象庁が発表)	これらは、住民が自主的に避難行動をとるために参考とする情報です。
警戒レベル1	災害への心構えを高めましょう。	早期注意情報 (気象庁が発表)	

(国土交通省、気象庁、都道府県が発令)

※1 各種の情報は、警戒レベル1～5の順番で発表されるとは限りません。状況が急変することもあります。

Q&A

- 質問1) 防災気象情報は出てるけど、避難情報が出ていないときはどうすればいいの？
⇒市町村は、様々な情報をもとに、避難情報を発令する判断を行うことから、必ずしも防災気象情報と同じレベルの避難情報が、同時に発令されるわけではありません。
自らの命は自ら守る意識を持って、防災気象情報も参考にしながら、適切な避難行動をとってください。
- 質問2) 避難指示(緊急)は、避難勧告と同じ警戒レベル4に位置付けられたけど、考え方が変わったの？
⇒**避難指示(緊急)**は、地域の状況に応じて緊急的に又は重ねて避難を促す場合などに発令されるもので、必ず発令されるものではありません。避難勧告が発令され次第、**避難指示(緊急)**を待たずに速やかに避難をしてください。
- 質問3) 洪水で「警戒レベル4相当情報」が既に出ているなかで、土砂災害で「警戒レベル3相当情報」が出たけど洪水のレベルも4から3に下がったということなの？
⇒洪水の危険性が4から3に下がったわけではありません。洪水は4のまま、土砂災害の3が追加されたのであり、**その地域は洪水と土砂災害、両方の災害を警戒する必要があります。**

【警戒レベル5】では既に災害が発生しています。また、必ず発令されるものではありません。

**【警戒レベル3】や【警戒レベル4】で、
地域の皆さんで声をかけあって、安全・確実に避難しましょう。**

■詳しく知りたい方は

内閣府 防災情報のページ

内閣府 避難勧告

検索

http://www.bousai.go.jp/oukyu/hinankankoku/h30_hinankankoku_guideline/index.html



スマホ用
二次元コード