

# 暑い夏を乗り越えよう

夏は、海水浴に花火大会など楽しいイベントが盛りだくさん。一方で、熱中症や水辺での事故が増える時期でもあります。正しい知識を身に付け、楽しく元気に暑い夏をすごしましょう。



## 熱中症に気をつけよう

気温の高い環境にすることで体温を調節する機能が狂ったり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたりすることで起こる、めまいや頭痛、けいれん、意識障害などの症状をまとめて「熱中症」といいます。救急搬送されたり、最悪の場合、死亡することもあります。

平戸市では、熱中症での救急搬送事例が毎年30件程度発生しています。高齢者が熱中症で搬送されるケースが多く、7〜8月にかけて増える傾向にあります。

熱中症は、軽い症状から命にかかわる重症なものまで、表1のように段階によって3つに区分することができます。急速に症状が進行するため、軽症の段階で早めに対処することが重要です。

### こんな場所・人がなりやすい

熱中症は「高温・多湿・風がない(弱い)・熱を放出する物がある」などの状況で発症しやすくなります。屋外で発症するイメージがありますが、屋内でも何もしないときでも条件がそろえば、発症する可能性があります。

あります。

また、次のような人は、熱中症になりやすいと言われており特に注意が必要です。

- ▼子どもや高齢者
- ▼肥満、太り気味の人の
- ▼運動習慣がない、体力がない人
- ▼暑さに慣れていない人
- ▼体調不良や持病のある人
- ▼炎天下、高温多湿、水分をとれない環境で働く人 など

表1 熱中症の重症度分類とその症状

分類	重症度	症状
I度	軽症(現場での応急手当で改善)	めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直、大量の発汗
II度	中等症(病院での治療が必要)	頭痛・吐き気・おう吐、力が入らない、体がぐったりする
III度	重症(入院・集中治療が必要)	意識がなくなる、けいれん、歩けない、高体温

## 正しい知識で「熱中症」を防ごう

### 熱中症にならないために

#### 屋内での対策

- 扇風機やエアコンで温度を調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 室温をこまめに確認

#### 屋外での対策

- 日傘や帽子的着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

#### からだの蓄熱を避ける

- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

#### こまめな水分補給

- 屋内・屋外問わず、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する

### 熱中症が疑われる人を見かけたら

#### 涼しい場所へ

- エアコンが効いている屋内や風通しの良い日陰などに移動させる

#### からだを冷やす

- 衣服をゆるめ、からだを冷やす(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)

#### 水分補給

- 水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給

### コロナ禍での対策

#### 状況に応じてマスクをはずす

- 屋外で人と十分な距離が確保できる場合には、マスクをはずす

#### 激しい運動を避け、水分補給

- マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がける



**自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう!**

### 「頑張りすぎず、涼しい場所でこまめな休憩・水分補給を」

熱中症を防ぐためには、頑張りすぎないことが大切です。スポーツや農作業など、長時間、高温多湿な環境で活動することで発症してしまう人が多いようです。定期的に、涼しい場所で休憩を取るようにしましょう。環境省の熱中症予防情報サイトで熱中症警戒アラートが出ているか確認し、熱中症の危険度を

把握しておく事も大切です。

また、のどの乾きを感じた時には、すでに体内から水分が抜けている状態です。15分から30分に1回程度は水分補給をするよう心がけましょう。

もし、熱中症かなと感じたときは、涼しい場所へ移動し、水分補給と首や脇などを冷やしましょう。



平戸市民病院副院長  
なかおけ りょうた  
中桶 了太 医師



## 水辺の笑顔を守るライフセーバーの想い



長崎県ライフセービング協会  
ますや ももか  
栴屋 桃花さん

度島町出身。大学2年生だった令和2年3月に長崎県ライフセービング協会を設立。県内でライフセービングの認知度向上に取り組んでいます。

### 『自分の命は自分で守る』ことができる人を育てていきたい

関東の大学に入学し、海に関わるスポーツをしたいと思っていた時に、人のために活動できるライフセーバーのを知り、ライフセービングサークルに入部しました。あるとき、海に囲まれた長崎県にライフセービングの団体がいないことを知り、長崎県ライフセービング協会を立ち上げました。1年目の昨年は、千里ヶ浜海水浴場にライフセーバーを配置し、安全確保に取り組みました。現在のメンバーは6人で、県内でライフセービングの講習会などを開催しています。

ライフセーバーは、海水で溺れ

た人や流されてしまった人などを助ける仕事というイメージがありますが、水辺での事故を起こさないために講習会を開催するなど教育活動にも力を入れています。

今後は、海水浴場での安全管理はもちろん、講習会を通じてライフセーバーを育成するとともに、小さいころから海に親しみ、たくましい体と豊かな心を育てるジュニアライフセービングにも取り組みたいと思っています。『自分の命は自分で守る』ことができる人を育て、水辺の事故を少しでも減らし、皆さんの笑顔を守りつづけます。



1\_6月に行われたライフセービング講習会の様子。救助者を安全な場所まで移動させる。/2\_救助者をレスキューボードに乗せ、砂浜を目指す受講生。/3\_救助者の呼吸の状態を確認し、心臓マッサージを試みる。

### ネットで学ぼう!水辺の安全

公益財団法人日本ライフセービング協会が開設しているウェブサイト「e-Lifesaving」では、水辺で安全に遊ぶためのポイントや水辺の危険について学ぶことができます。イラストや動画などでわかりやすく説明されており、子どもたちも楽しく学べます。

海や川に行く前に、家族で水辺の危険について確認しておきましょう。

○サイトURL

<https://elearning.jla-lifesaving.or.jp>



## 楽しい海・川にも注意を

# 危険を知って命を守る

夏といえば、白い砂浜と海。夏休みを迎える子どもたちは、海水浴や川遊びなどを楽しみにしているのではないのでしょうか。しかし、水辺にもさまざまな危険が潜んでいます。安全に水遊びを楽しむために、水辺の危険について考えてみましょう。

水辺のトラブルは重大事故になりやすい

令和2年に全国で水難事故に遭った人の数は1,547人。そのうち722人が亡くなったり行方不明となったりしています。水辺での事故は命にかかわる重大事故つながらることもありません。特に海や川での事故が多く、魚釣りや水遊びをしているときに事故に巻き込まれる人が多いようです。

水辺での事故を防ぐためには、海や川などそれぞれの自然環境の特徴を理解し、水難事故につながりやすい危険な場所、危険な行為を知っておくことが重要です。

### 離岸流に巻き込まれたときは

海で泳ぐ際に特に注意してほしいのは「離岸流」に巻き込まれてしまうこと。離岸流とは、沖に向かって発生する強い流れのことです。この流れに巻き込まれてしまうと、泳ぐことが得意な人でも、逆らって泳ぐことは難しいと言われています。もし、離岸流に巻き込まれてしまった場合は、落ち着いて海岸と平行に泳いで離岸流から脱出しましょう。

う。また、無理に泳がず救助を待つことも有効です。

### 泳ぐときは万全の体調で

泳ぐ前の体調管理や準備運動など事前の準備も重要です。自分の体調を把握し、疲労や睡眠不足を感じたら泳がないようにしましょう。泳ぐ前のストレッチや熱中症予防のための水分補給、日陰で休憩を取るなど体調を見ながら楽しみましょう。

また、飲酒してから海や川に入るのももってのほか。判断力や集中力運動能力が低下し、溺れやすくなります。お酒を飲んだ時は、絶対に海に入らないようにしましょう。

### 子どもから目を離さない

子どもは危険が近づいていても察知することができません。思いがけず小さな波でも足をすくわれ、溺れる事があるため、保護者の人は、常に子どもから目を離さないようにしましょう。子どもを守るのは保護者や大人の責務。体に合ったライフジャケットや浮き輪を着用させるなど、安全確認を怠らないようにしましょう。

正しく着けて!

## 命を守る「ライフジャケット」

### なぜ着るの?

ライフジャケットは水中に転落してしまった際に、沈んでしまわないよう浮力を得ることができるものです。浮力を得ることができれば、体を動かさずに体力を温存した状態で救助を待つことができます。船に乗る時や釣りではもちろん、海水浴や川遊びでも着用しましょう。

### どう選ぶ?

- ①自分の体格にぴったりで、着心地のよいものを選びましょう。
- ②国土交通省型式承認のライフジャケットは厳しい基準をクリアしており安心。
- ③自分が使用する状況や目的に応じた商品を選びましょう。





福祉施設			
田 平	障がい者支援施設草笛ヶ丘		
大 島	平戸市社会福祉協議会大島支所 グループホーム おれんじ友		
民間事業所			
北 部	山九平戸錬成館 JAながさき西海平戸支店 平戸鉄工造船株式会社 平戸市漁業協同組合 九州電力平戸営業所 十八親和銀行平戸支店 ドラッグストア マツモトキヨシ平戸店 株式会社九電工平戸営業所 湯快リゾート 平戸千里ヶ浜温泉ホテル蘭風 平戸海上ホテル 国際観光ホテル旗松亭 ヤングプラザ平戸店 OKホーム&ガーデン平戸店 山内造船株式会社		
	中 部	JAながさき西海平戸営業経済センター	
	南 部	JAながさき西海平戸中南部支店 大村屋会館 大村屋商店	
	生 月	JAながさき西海生月支店 ヤングプラザ生月店 十八親和銀行生月支店	
	田 平	十八親和銀行田平支店 赤木コーセイ株式会社 パーラーヤングプラザ 株式会社アイル 有限会社一六技研 平戸魚市株式会社 サムソンホテル	
		大 島	JAながさき西海大島支店 大島村漁業協同組合
		幼児教育・保育施設	
		北 部	度島町へき地保育所 みのりこども園 愛の園保育所 しおかこども園 光の園保育園 中野愛児園 はなまる保育園
			中 部
	南 部		中津良保育所 津吉保育所 小鳩こども園 堤保育園
生 月	生月こども園 めばえ		
田 平	放課後児童クラブ ビートル やよい幼稚園 花園認定こども園 若葉保育園 平戸口社会館		
	大 島	大島村保育所	

学 校		
大 島	大島小学校 大島中学校	
	公共施設など	
北 部	平戸市役所 平戸文化センター シーライフひらど 赤坂野球場 総合運動公園ライフカントリー 平戸警察署 未来創造館 法務局平戸支局 平戸税務署 平戸城 平戸オランダ商館 平戸市観光交通ターミナル	
	中 部	ふれあいセンター 切支丹資料館
	南 部	多目的研修センター
	生 月	平戸市役所生月支所 B&G海洋センター 博物館島の館 道の駅 生月大橋
	田 平	平戸市役所田平支所 田平町民センター 県北保健所 北松北部クリーンセンター 田平町民体育館 たびら昆虫自然園 平戸・田平公園管理事務所 道の駅 昆虫の里たびら 平戸瀬戸市場
		大 島
福祉施設		
北 部		平戸市社会福祉協議会本所 デイサービスセンターとかじん 養護老人ホーム光の園 平戸祐生園 平戸みどりが丘ケアホーム 小規模特別養護老人ホームあんのん 平戸ひかりステーション グループホームじゃんがら ケアホームあんじん
		中 部
	南 部	特別養護老人ホームわだつみの里
生 月	平戸市社会福祉協議会生月支所 短期入所生活介護施設なごみ 小規模多機能ホームみんなの家 小規模多機能ホームみんなの家たちうら グループホームいなほ ほうゆうショートいなほ グループホームふれあい	
	田 平	平戸市社会福祉協議会田平支所 介護老人保健施設ひらどせと グループホームかぶとむし 特別養護老人ホーム田平ホーム

## 緊急時に命を守る

# AED 設置場所一覧

近くで人が倒れた時、AEDの使用と心肺蘇生法による救命処置を行うことで、救命率は格段に上がります。AEDは医療機関や公共施設、学校、福祉施設などに設置されています。いざという時のため、AEDの設置場所を確認しておきましょう。

### 講習会で学ぶAEDの使い方



講習を受ける女性消防団員の皆さん

消防本部では、AEDの使用方法や応急処置の基本について学ぶ応急手当講習を実施しています。職場やスポーツサークルなどの団体に受講を希望する場合は、消防本部またはお近くの消防署までお気軽にお電話ください。

#### ○問い合わせ

消防本部警防課 (☎22-3167)

※自主防災組織(地区)で希望する場合は、総務課危機管理班 (☎22-9101)までご連絡ください。

## AED 設置場所一覧

学校など		
北 部	猶興館高等学校 度島小中学校 平戸小学校 田助小学校 中野小学校 平戸中学校 中野中学校	
	中 部	平戸高等学校 紐差小学校 根獅子小学校 中部中学校
	南 部	野子小学校 津吉小学校 志々伎小学校 南部中学校
	生 月	生月小学校 山田小学校 生月中学校 山田児童館
	田 平	北松農業高等学校 田平北小学校 田平南小学校 田平東小学校 田平中学校

医療機関		
北 部	度島診療所 柿添病院 柿添病院附属中野診療所 北川病院 くわはら医院 ごとう耳鼻咽喉科医院 大森歯科医院 山崎弘歯科医院 木引田町歯科 林歯科医院 丸屋けいたろう歯科クリニック	
	中 部	平戸市民病院 けいすけ歯科クリニック
	南 部	山崎歯科
	生 月	ナチュラルティース 井上デンタルクリニック
田 平	いなざわ歯科医院 しおざわ内科消化器科 平戸愛恵病院 青洲会病院 谷川病院 安部歯科医院 はたえ眼科	
	大 島	大島診療所