

# 芽室消防署 救急隊員に聞く ～芽室町内の熱中症～

毎年、夏の時期に熱中症患者を目の当たりにしている救急隊員の與佐田さんに、昨年の発生状況や注意点などをお聞きしました。

## Q. 気温や場所、年齢層など、どんなケースが多いですか？

農家さんや道路工事作業員など、屋外で働く方々に多いイメージがあるかと思いますが、こういった仕事をしている方々は、熱中症に注意しているため、熱中症にかかりにくいのです。逆に、**どんよりした天気**の湿度の高い日に油断をして発生するパターンが多く見られます。炎天下の日よりも「熱中症にならないだろう」という天気の日が危ないので、注意してください。

近年は、**屋内で日常生活を送っているだけで発生するパターンが増えています**。また、高齢者で「トイレが億劫だから…」と水分を取らない方もいらっしゃいますが、適度に水分補給をして予防に努めましょう。



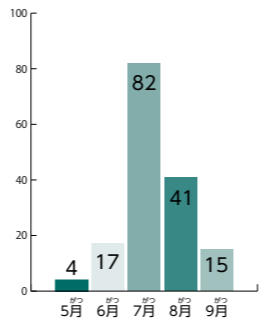
芽室消防署 與佐田さん

## Q. 芽室町内の発生状況は？

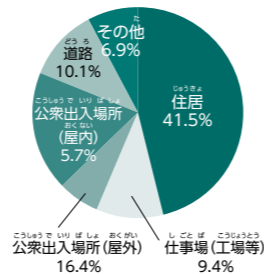
令和6年でいうと、全体で14件あり、年齢も小学生から70代まで幅広く発生しています。

## Q. どんな症状のときに重症のサインでしょうか？

歩行が困難になっていたり、意識・反応がなかったりするときはもちろんですが、下痢や嘔吐など、消化器症状が出ていたら重症のサインです。ちゅうちよせず救急車を呼んでください。



R6年 十勝の熱中症発生状況(件)



R6年 十勝の熱中症発生場所



芽室消防署 上嶋さん

## 熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難



衣服をゆるめ、からだを冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など)



水分、塩分、経口補水液などを補給



## クーリングシェルターをご活用ください！

クーリングシェルターは、熱中症による人の健康被害の発生を抑制するため、「熱中症特別警戒アラート※1」が発表されたときに、町が指定した施設を一般に開放し、暑さをしのぐ場所を言います。令和7年度の開放は、4月23日(水)から10月22日(水)のうち、十勝地方で「熱中症警戒アラート※2」が発表された日、及び北海道地方で熱中症特別警戒アラートが発表された日となります。

- ※1 熱中症特別警戒アラート = 道府県内において、すべての暑さ指数情報提供地点における、翌日の日最高暑さ指数が35(予測値)に達する場合において発表するもの。
- ※2 熱中症警戒アラート = 府県予報区域内において、いずれかの暑さ指数情報提供地点における、翌日・当日の日最高暑さ指数が33(予測値)に達する場合において発表するもの。

### 芽室町指定のクーリングシェルター

施設名	開放日・時間帯	避難場所	受け入れ人数
やくば 役場庁舎	月曜日から金曜日(祝日を除く) 午前8時45分から午後5時30分	3階議員控コーナ 傍聴ラウンジほか	40人
ほけん福祉センター(あいあい21)	午前8時45分から午後9時30分	1階ふれあいホール かしわホールほか	30人
めむろ駅前プラザ(めむろ一ど)	午前9時から午後9時50分 ※2階ホワイエ以外は午前10時から利用可能	2階ホワイエ 3階レファレンスほか	40人

厚生労働省  
熱中症予防のための情報・資料サイト



環境省  
熱中症予防情報サイト



特集

# 暑さに負けない！ 熱中症に要注意

もうすぐ夏本番！温暖化が進み、知らぬ間に熱中症のリスクが高まっています。こまめな水分補給、適切な服装、涼しい環境作りなどを心がけることで、予防することが可能です。今年の夏を健康に乗り切るために、熱中症を意識して過ごしましょう！

## 熱中症とは

高温多湿な環境に長時間いることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことです。また、その日の体調や暑さに対する慣れも影響し、屋外だけでなく室内で何もしていないときにも発症します。

## 熱中症の症状



めまい  
立ちくらみ  
生あくび  
大量の発汗  
筋肉痛  
筋肉のこむら返り

### 症状が進むと



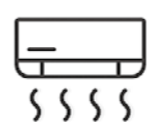
頭痛  
嘔吐  
倦怠感  
判断力低下  
集中力低下  
虚脱感

## 高齢者や子ども、障がいのある方は特に注意が必要

- ・高齢者：暑さや水分不足に対する感覚機能や、暑さに対する体の調整機能が低下しています。
- ・子ども：体温の調節能力が十分に発達していないため、気を配る必要があります。
- ・障がいのある方：体温調節が難しい場合や、のどが渇いていても気づかない、自ら症状を訴えられない場合があるため、介助者やまわりの方は注意しましょう。

## 予防できているかチェックしましょう！

- エアコン等で温度をこまめに調節
- 遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施
- 外出時には日傘の使用、帽子の着用
- 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服の着用



天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩

保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす

室内でも外出時でも、のどの渇きを感ぜなくても、こまめに水分補給





# はる じょくん 春の叙勲

## おおたに みやもと しばた めい じゅしょう 大谷さん、宮本さん、柴田さんの3名が受章 おおたに こんじゅほうしょう 大谷さんは紺綬褒章も

- 叙勲とは…70歳以上または所定の条件に該当する55歳以上で、国家や公共事業、社会に功労のあった方などが対象に授与されます。
- 紺綬褒章とは…日本の栄典制度における褒章の一つで、公益のために私財を寄附した個人や団体に授与されます。

おおたに とおる  
**大谷 亨さん**  
旭日小綬章(地方自治) 紺綬褒章

元北海道議会議員で名誉町民の大谷亨さんは、旭日小綬章叙勲と紺綬褒章を受章しました。

昨年、町に500万円を寄付して下さり、22歳か23歳の頃に、町の事業でヨーロッパに行く機会を得て見分をさせてもらったことで、世界観が変わった。その恩返しをしたかった」と語り、今の若者にも同様の機会を提供してほしいと話しました。受章の知らせに驚いたという妻のハナ子さんと共に喜びを分かち合いました。自身の経験から「若い人たちに夢を持って過ぎてほしい」とメッセージを送ってくれました。



みやもと みつあき  
**宮本 光明さん**  
瑞宝双光章(保健衛生)

公立芽室病院の名誉院長である宮本光明さんは、瑞宝双光章を受章しました。現在も清水赤十字病院で診察を続けており「受章の実感はないが、患者さんから祝福があり、それがうれしかった」と語っています。公立芽室病院の院長として、町に不足していた整形外科・耳鼻科・眼科の医師確保に奔走。多くの公立病院が経営難の中、黒字化を目指し、近隣からも多くの患者が訪れる病院へと発展させました。医師不足の厳しさを痛感しながらも、地域医療の充実に達成感を抱き、後進に「一度は地域医療に携わってほしい」と呼びかけました。



しばた まさひろ  
**柴田 正博さん**  
旭日双光章(地方自治)

1999年から6期にわたり町議会議員を務めた柴田正博さんは、旭日双光章を受章しました。「町民のおかげ」と言い、今後も地域に貢献したいと語りました。

初当選後は、広報誌やネット中継を活用し、町民が委員会活動をリアルタイムで確認できるように尽力。24年間の議員活動で大切にしてきたのは「相手の意見を否定しない」姿勢であり、地域の応援や仲間の支えがあったからこそ続けられたと述べています。「芽室町にはホットボイスという制度がある。誹謗中傷ではなく、困りごとを町に伝える機会として活用してほしい」と話しました。

