

こちら桶ヶ谷沼分遣所

# べっくん119

Vol. 1

## 熱中症の予防について

上半期の火災状況

〈ONE TEAM〉 磐田市消防団



磐田市消防本部





# 熱中症の予防について

例年、6月から9月にかけて気温や湿度が上昇し、熱中症で搬送される方が増加します。正しい知識で、熱中症を予防しましょう。

## <熱中症とは>

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

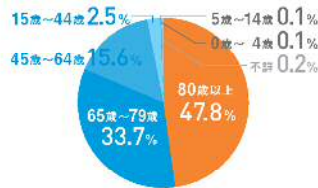
- ・熱中症による死亡者の8割を高齢者が占めています。また、半数以上が自宅で発生しています。熱中症になると重症になる可能性が高いので注意が必要です。



熱中症による死亡者の数は  
**真夏日(30℃)から増加**  
**35℃を超える日は特に注意!**

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

■年齢別／熱中症死亡者の割合

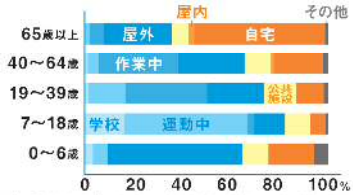


出典：「熱中症による死亡数 人口動態統計2018年」厚生労働省

熱中症による死亡者の  
**約8割が高齢者**

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別／熱中症患者の発生割合



出典：「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立健康研究所 2009年

高齢者の熱中症は  
**半数以上が自宅で発生**

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

(環境省 熱中症予防リーフレットより)

## 救急救命士に質問!!



熱中症と感染症  
予防を上手  
に両立しよう

Q：「熱中症」になりやすい日とかあるのですか？

A：私の経験上、気温が30℃以上の時や、梅雨の晴れ間の体が暑さに慣れていない時に、「熱中症」による救急搬送が多い傾向がありますね。

今年は、マスク着用により熱中症のリスクが高まる可能性があります。マスクを着けると熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。

暑さを避け、水分を取るなど熱中症予防とマスク、換気などの新しい生活様式を両立させましょう。

～コロナウイルス感染症にも、熱中症にもならないために！～

<新しい生活様式における熱中症予防行動のポイント>

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である

①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等「新しい生活様式」が求められています。

このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・感染予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつエアコンの温度設定をこまめに調節する

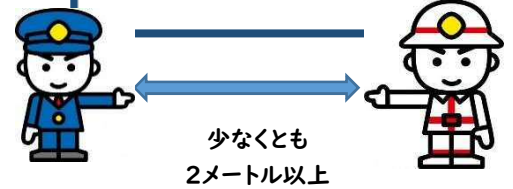
暑さを避けよう



2 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温、室温の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

屋外で人と十分な距離を確保できる場合には、マスクをはずす



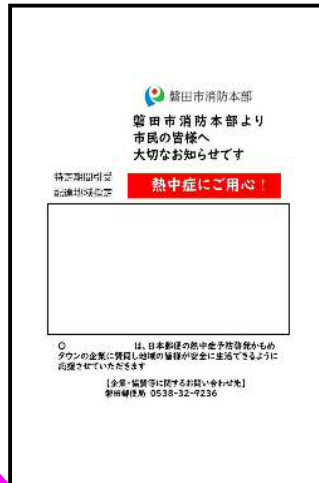
3 こまめに水分補給をしましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



あなたのお宅には届きましたか？

消防本部、郵便局、市内企業が連携し、熱中症予防を呼びかけるハガキを配布しました！





～もしも、熱中症にかかったら～

熱中症にならないためには予防が大切！それでもなってしまったら…早めの応急手当が必要です。



早い処置が命を救う

# 救急救命士が教える！ 緊急時の応急手当！！

危険度☠

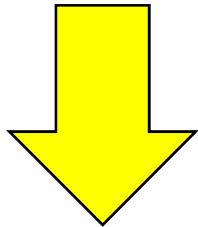
めまい  
立ちくらみ  
こむら返り  
手足のしびれ

危険度☠☠

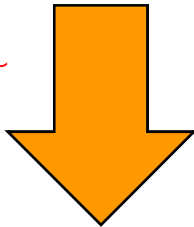
頭痛  
吐き気・嘔吐  
倦怠感  
集中力や判断力の低下

危険度☠☠☠☠☠

意識がおかしい  
けいれん  
動けない  
体が熱い・汗が止まる



暑くてもうムリだ～



緊急事態!!

処置を行いながら  
迷わず救急車を要請!!

- 1 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し衣服を緩め、安静に寝かせる。
- 2 エアコンをつける。扇風機うちわなどで風をあて、体を冷やす。
- 3 飲めるようであれば水分(スポーツドリンクなど)をこまめに取らせる。
- 4 首の回り・脇の下・太もものつけねなどの太い血管を冷やす。



消防本部では、1人でも多くの方に心肺蘇生法等の応急手当を覚えていただくために、毎月1回、普通救命講習を開催しています。救急企画グループ(0538-59-1717)までお問い合わせください



- 5 改善しない場合は医療機関を受診。必要に応じて救急要請。



# 令和2年上半期（1月～6月末）の火災状況について

## 1 火災の発生状況

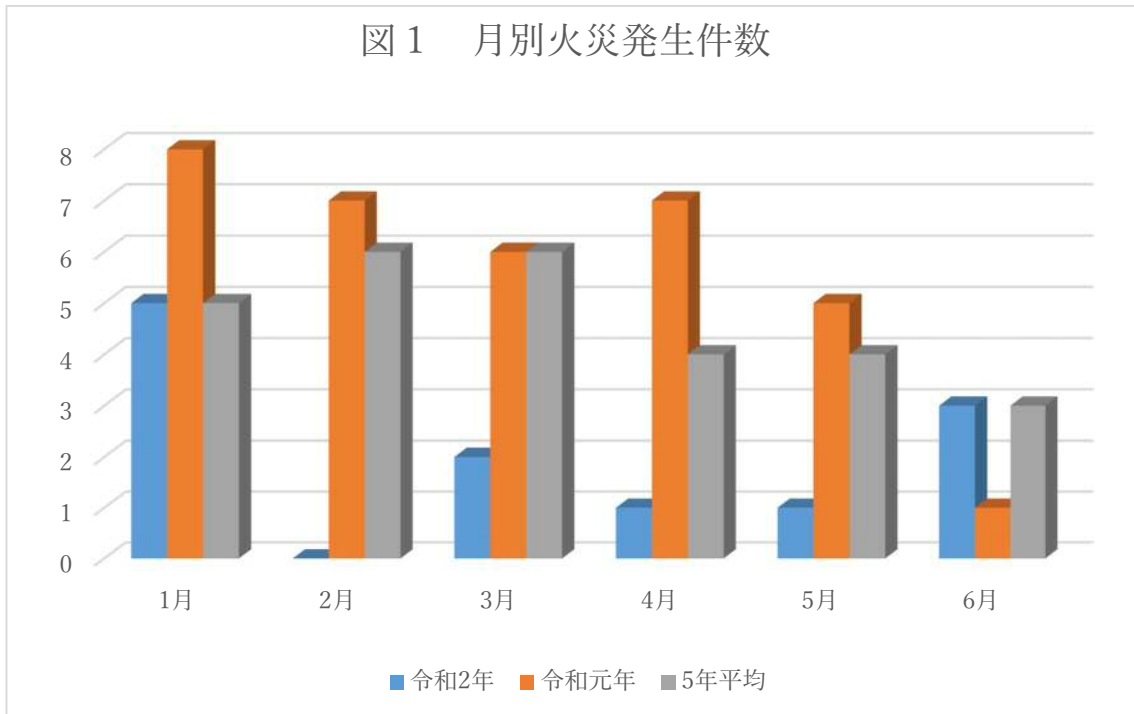
火災件数 ～火災件数は12件、ひと月当たり平均2件～

令和2年上半期の火災件数は12件で、前年同期と比べて22件減少しております。過去5年間の件数と比較しても半数以下の件数となっています。

月別では1月が5件、2月が0件、3月が2件、4月が1件、5月が1件、6月が3件となっています。特に火災多発期である2月に火災が発生しなかったというのは、過去のデータを見ても非常に稀です。今年は全国的に平均気温が高く暖房器具の使用が減ったことや、新型コロナウイルスの影響による自粛や休業などが大幅な件数減少に関係していると考えられます。（図1参照）



図1 月別火災発生件数



炎の調査官 原因は必ずある！

## オレが、紅 圭次郎だ！！

やっぱり、コロナの影響はあったと思いますね。  
自粛やテレワークなどに切り替わり、事業所自体が稼働していなかったことで、今年の火災件数は減少していると思いますよ。  
ただ、緊急事態宣言が解除され6月は前年を上回ってしまいました。  
皆さん、コロナ感染予防とともに火災予防も忘れてはいけません。





# 磐田市消防団

磐田市消防団は、昭和40年に9分団、21部、675人で発足し各市町で再編成をしながら、平成17年4月市町村合併により各市町村消防団が統合し、磐田市消防団として編成し現在、1消防団本部7方面隊28分団、団員1,051名の体制で、災害時の出動はもちろん、各地域において防火・防災意識・技術などの啓発活動も行っています。



本多 崇

磐田市消防団長



## ワッペンデザイン

ゴリラは、家族愛が強く仲間を敬う気持ちが強い動物とのことで、消防団員も家族、地域を思う気持ちは強く、チームワークも重要であるため、ゴリラを主にデザインを決め、団員が考え作成しました。

## 活動・行事・訓練

4月の辞令交付式から始まり、水防訓練、消防操法大会、常備消防との連携訓練、消防本部との消防イベント、年末年始の警戒巡視などがあります。

地域との関わりも大事にしており、市内で行われる行事である祭りやマラソン大会などにも積極的に参加しており、消防団と火災予防をPRしています。

自治会で行われる自主防災訓練や地域防災訓練にも参加、消火器の取扱い指導やジャッキを使用し、倒壊家屋からの救出法の普及に努めています。この、倒壊家屋からの救出法は、阪神淡路大震災で多くの方が倒壊した家屋の下敷きになったことから、団員同士で考え自治会にある資機材を使用して「倒壊家屋からの救出法」を作成しました。防災に正解はないかもしれませんが、巨大地震に備え地域の方と一緒に防災・防災について学び災害に強いまちづくりを目指し活動をしております。





## 団員確保

磐田市消防団の団員確保に向けた取組みを紹介します。

### ○消防団応援大使

磐田市をホームタウンとする、ラグビーヤマハ発動機ジュビロと女子サッカーチームの静岡SSUアスレジーナに御協力をいただき、消防団応援大使に任命し、団員募集のポスターやチラシ、各イベントへ参加し団員募集を呼びかけていただいています。



### ○消防団応援の店

磐田市消防団の団員やその家族に、特典や優遇サービスを提供してくださる店を登録し、昨年4月スタート、現在（5月末）35店の市内事業所に協力いただいています。



家族も特典や優待サービスを受けれるなんて、スゴイネ！  
消防団に入るしかない!!



# 消防団員募集中!!

私たちと一緒に、大切な街「磐田」を守りましょう!!

【問い合わせ先】 磐田市消防本部警防課警防企画グループ 消防団事務局 Tel 59-1716

# その火事を 防ぐあなたに 金メダル



## 磐田市消防署の紹介

消防署は365日、24時間体制で災害に備えます！

台風に備えて



消防署は2交代制。「朝」出勤したら「次の日の朝」までが仕事。夜はふかふかのベッドでぐっすり・・・なんてできません。火災や救急要請があれば、徹夜なんて日も。でも、人の命と財産を守るのが消防の使命!!! ベテランから若手まで一丸となって磐田を守ります！

### 「水害時の患者搬送訓練」



頻発する水害に備え、大雨発生時に市民を安全に避難させる訓練を実施。

## ☆ 新車紹介 ☆

20年ぶり

特別救助隊が乗る救助工作車が更新されました！



お値段は¥150,000,000円也!!!

## 磐田消防イメージキャラクター「ベックくん」が教える



消 防 豆 知 識

火災が起きた時に着ていく消防服が防火衣(ぼうかい)。磐田では濃紺色の防火衣が職員に一着ずつ貸与されているよ。特別な繊維で作られていて、火や鋭利なものにも耐えられるように設計されているけど、丈夫なゆえに夏はとっても暑い。だから暑さに慣れる訓練もやっているんだ。色や形はオーダーメイドだから、消防本部によって違うよ。



## ☆ 消防の「サラメシ」 ☆



食事の時間も大事なコミュニケーションの場

(※今はコロナ対策で全員での食事は自粛中)

食事は災害時の炊き出し訓練も兼ねてみんなで作ることも。ラーメンできた途端に全員出動！になって、帰ってきたら麺が・・・なんてこともしばしば。定番メニューはやっぱりカレー!!