昨年度、市内で熱中症の疑いにより救急搬送されたのは21件。そのうちの約67％は65歳以上の高齢者でした。意外にも午前中の発生件数が一番多いとの結果で、また夜間も安心できません。

いよいよ夏本番。特に今年は4年ぶりにアクティブに過ごすことも増えるでしょう。しっかり熱中症予防の準備をして、レジャーやイベントを積極的に楽しみたいものです。

そして、一人残らずみんなで手をつないで、涼しい秋風のゴールテープを切りましょう！

# 熱中症に勝つ！

## なぜ高齢者が熱中症になりやすいのか

高齢になると、若い時よりも体内の水分量が少なくなります。また、暑さやのどの渇きを感じる感覚機能が鈍くなってきます。それに加えて汗をかきにくくなるなど、暑さに対する身体の調整機能も低下しています。

## 小さな子どもは周りの方が気を配って

赤ちゃんや子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していません。周囲の方が十分に気を配るようにしましょう。

毎年全国で子どもが自動車内で熱中症になる痛ましい事故が発生しています。短時間でも、車内に子どもを置いて車を離れることは絶対しないでください。

**2022年度**
**熱中症の疑いによる救急搬送の状況**

| 搬送状況 | | 三好市 | みよし広域連合管内 |
|---|---|---|---|
| 搬送件数 | | 21件 | 31件 |
| 性別 | 男性 | 16件 | 21件 |
| | 女性 | 5件 | 10件 |
| 65歳以上の高齢者 | | 14件 | 21件 |
| 未就学の子ども | | 1件 | 1件 |
| 発生時間 | 午前 | 10件 | 3件 |
| | 午後 | 8件 | 13件 |
| | 夜間17時以降 | 3件 | 5件 |



# 熱と戦う！私たちの身体に備わったしくみ

## 1 汗をかいて蒸発させ、気化熱で体温を下げる

気化熱は、水分が蒸発（気化）するときに奪う表面の熱のことです。私たちの身体も汗をかくだけではなく、上手に蒸発させることが大切。湿度が高いと汗が蒸発せず、熱の蒸散につながりません。

汗を吸い取りやすい速乾性素材や風通しの良い服装などを上手に活用しましょう。

## 2 皮膚に血液を集めて外気へ熱を逃がす

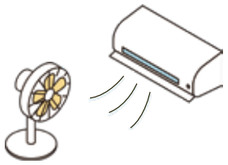
暑くなると、皮膚表面もいつもより高温になります。皮膚を冷却装置として、空中に放熱させているのです。

ただし、このしくみは気温が体温より高い場合は全く働きません。屋外では日傘や帽子などを活用したり、室内ではエアコンや扇風機を適切に利用してください。

# 熱中症に勝つための2つの掟

## 1 暑さを避ける！

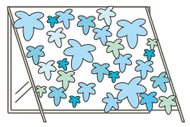
一般的に、部屋の温度が28℃を超えると睡眠中の熱中症になるリスクが高まるという報告があります。エアコンの設定温度＝部屋の気温ではありません。自分の感覚のみを信じ過ぎず、身体の近くに温度・湿度計を置き、調節してください。



エアコンや扇風機で温度をこまめに調節

外出時には日傘や帽子を

吸湿性・速乾性・通気性のよい服装を



遮光カーテン、すだれ、緑のカーテン、打ち水を利用

屋外作業は早朝などにこまめに休憩をとりながら

保冷剤、氷、ネッククーラーなどで身体を冷やす

## 2 こまめに水分補給する！

室内でも屋外でも、喉の渇きを感じていなくてもこまめに水分補給。熱中症予防として飲むのは水やお茶でかまいません。暑くて熱中症になりそうだからと経口補水液を予防的に飲むのは、あまり意味がありません。

飲み物から水分を摂ることが難しい場合は、果物や野菜から水分補給を。

三好市防災シンポジウム 2023

[主催] 三好市（危機管理課・ジオパーク推進室）
[協賛] 池田ケーブルネットワーク・三好市消防団・三好市社会福祉協議会・三好市防災士会・三好ジオパーク構想推進協議会

# 三好の自然災害をみんなでのりこえよう ②

## ～災害と復興．動く大地と共存する地域とは？～

三好地域でも懸念されている南海トラフや中央構造線が引き起こす「地震」。今回、三好地域で起こってきた地震による大地の変動、そしてそれが地域にもたらした影響について知り、そして今後起こりうる地震災害についてともに考えるきっかけとなるシンポジウムを開催します。

**2023.9.10[日] 13:00 - 16:00**

## 会場

### 池田総合体育館

**メインアリーナ**

基調講演・パネルディスカッション・各ブース

**サブアリーナ**

模擬避難所開設・各ブースなど

※ 参加無料・事前申し込み不要

シンポジウムの様子は、Youtube にてライブ配信を行う予定です。

## 第１部

### 1. 基調講演

テーマ　動く大地と共に暮らす知恵

**長谷川 修一 氏**　香川大学特任教授・名誉教授
四国危機管理教育・研究・地域連携推進機構副機構長
三好ジオパーク構想推進協議会 学識顧問

東京大学大学院で地質学を専攻。四国電力（株）を経て、2000 年から香川大学工学部・創造工学部で応用地質学に関する教育・研究等に従事。NHK ブラタモリの案内人の経験を活用した防災と観光をセットにした「ブラハセ」を各地で展開。三好地域でも中央構造線をテーマとしてジオツアーの案内人を務める。（日本ジオパーク委員会委員、讃岐ジオパーク構想推進準備委員会委員長などジオパークの活動に精力的に取り組んでいる。）

### 2. ブース＆ポスター展示（防災活動の紹介）

## 第２部　パネルディスカッション

テーマ　災害と復興．動く大地の上で生きるとは？

ファシリテーター：殿谷　梓　氏　（三好ジオパーク推進室 地質専門員）
パネリスト　：佐藤英和　氏　（栗駒山麓ジオパーク推進協議会事務局）
五十嵐なつ子　氏　（おらたる交流館　語り部）
池西哲朗　氏　（三好市防災士会 事務局長）
長谷川修一　氏　（香川大学 特任教授・名誉教授）

※パネリストは状況等により変更する場合があります

災害発生状況等により、本シンポジウムを中止する場合があります。
シンポジウムに関する問い合わせ先：三好市危機管理課（TEL: 0883-72-7625）



写真：太刀野の中央構造線露頭（三好市三野町）

## 熱中症に勝つための身体を作る

### 暑熱順化

汗をうまく蒸発させることが大切です。そのためには蒸発しやすいサラサラの汗がかけるように練習しましょう。水分・塩分を補給しながら汗をかく練習をすることを「暑熱順化」といいます。

体を慣れさせるのに1～2週間、熱中症になりにくい体になるまでに3～4週間ほどかかります。早めの時期から暑熱順化をしていきましょう！

**▼お風呂やサウナで汗をかく**

シャワーでは済まさずに浴槽につかって、しっかり汗をかきましょう。

**▼ややきつめの運動をする**

暑い時間を避けて、ウォーキングなどの有酸素運動を軽く汗をかく程度しましょう。

※くれぐれも、無理は禁物です。必ず水分・塩分を補給しながらやりましょう。

### 十分な休養と栄養

睡眠が不十分だと、翌日、熱中症リスクが高まります。質の良い睡眠を取るために、寝苦しくないように室温を調節しましょう。また、布団で汗をかいても蒸発できるよう寝具をしっかり乾燥させておくことも大切です。

食欲がなくても１日３食、消化のよい良質なたんぱく質（卵、肉、魚、牛乳など）、ビタミン（野菜や果物など）、ミネラル（牛乳や海藻など）をバランスよく、少しずつでもとりましょう。

**▼ビタミン B1 を摂りましょう**

豚肉やレバー、うなぎ、かつおなどに多く含まれるビタミン B1 はエネルギー代謝、疲労回復に効果的です。また、にんにくやたまねぎなどのアリシンを含む食材と食べるとビタミン B1 の吸収が良くなります。

### 経口補水液とは？

脱水症の治療として、水分を吸収する小腸まで、いかに速く到達できるか計算して開発された飲み物です。吸収されるスピードが早いので飲む点滴とも言われています。

経口補水液が身体に吸収される時間は5～10分。スポーツドリンクは20～30分。1秒でも早い処置が必要な場面では強い味方です。頭痛、めまい、集中力の低下、筋肉痛、筋肉のけいれん、こむらがえり。こんな症状が出たら迷わず経口補水液を飲みましょう。

飲み方は、500mlのペットボトル1本目は『ゴクゴク』と素早く。2本目は30分ほどかけて、ゆっくり『チビチビ』と。

一般的なドリンクとは違い、病院や薬局、ドラッグストアなどで購入できます。

### 熱中症かなと感じた時の対処法

熱中症に勝つ！