

熱中症に 注意を！

～7月は熱中症予防強化月間です～

◎問い合わせ 健康増進課 健康増進係 ☎51-1234

7月は熱中症に罹る人が急増する時期です。熱中症は、職場や学校、スポーツ現場での発生だけでなく、夜間や屋内も含め、子どもから高齢者まで幅広い年代で発生しています。

熱中症は、一人ひとりが正しい知識を持つことで、防ぐことができます。熱中症を予防し、夏の暑さを乗り切りましょう。



熱中症とは

「熱中症」は高温多湿な環境に長くいることで、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を指します。

屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症を引き起こす条件は…？

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

環境

- ・ 気温が高い
- ・ 日差しが強い
- ・ 急に暑くなった
- ・ 湿度が高い
- ・ 閉めきった屋内
- ・ 熱波の襲来

からだ

- ・ 高齢者や乳幼児
- ・ 肥満の方
- ・ 脱水状態
- ・ 糖尿病などの持病
- ・ 体調不良
- ・ 低栄養状態

行動

- ・ 激しい運動や慣れない運動
- ・ 長時間の屋外作業
- ・ 水分補給できない状況



予防のためのポイント

熱中症は予防をすることが大切です。以下の予防法を実践してください。

室内では

- ・ 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

外出時には

- ・ 日傘や帽子の着用
- ・ 日陰の利用、こまめな休憩
- ・ 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

- ・ 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

- ・ 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液などを補給する

熱中症の症状と重症度

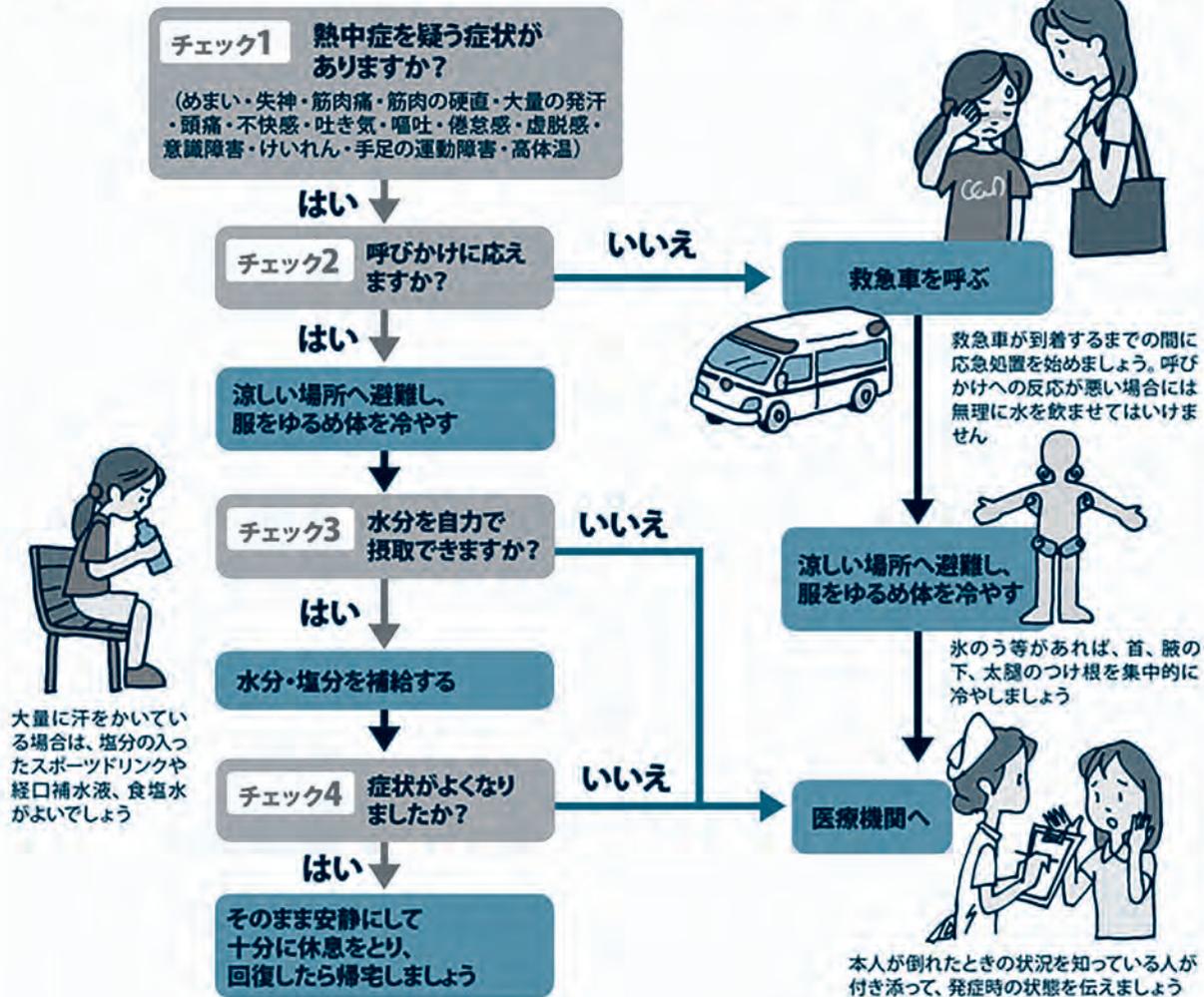
熱中症は、急速に症状が進行し、重症化するため、軽症の段階で早めに異常に気づき、応急処置をすることが重要です。右のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

熱中症は重症度の判断が難しいので、迷ったときは早めに119番に連絡するか、医療機関を受診してください。

分類	重症度	主な症状
I度	軽症 現場での応急処置が可能	めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り）、大量の発汗
II度	中等症 受診して治療	頭痛・気分の不快感、吐き気・おう吐、力が入らない、身体がぐったりする（熱疲労、熱疲労）
III度	重症 入院して集中治療が必要	意識がなくなる、けいれん、歩けない、刺激への反応がおかしい、高体温（熱射病）

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。



出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」

暑さ指数を確認しよう

暑さ指数とは

熱中症を予防するために提案された指標です。単位は気温と同じ摂氏度（℃）で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数は①湿度②日射・輻射など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。

環境省の「熱中症予防情報サイト」では、地点を指定することで、暑さ指数を確認することができます。外出や運動、屋外作業の目安にご活用ください。

<http://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省 熱中症予防情報サイト

検索



大会トロフィーへの思い

神崎中学校剣道部女子 優勝に万々歳!!



▲文部科学大臣杯

神崎市では、合併前から開催されている神崎市にまつわる剣道大会として、現在の

「神崎市長旗全国選抜中学生剣道大会」をはじめ「森旗争奪少年剣道大会」「神崎少年剣道大会」「黒津少年剣道大会」など多くの大会が開催されてきました。

中でも、「神崎市長旗全国選抜中学生剣道大会」は神崎中学校剣道部が平成元年に全国制覇を成し遂げた記念に始まりました。第1回大会は平成2年に神崎高校体育館を中心に開催されました。その後、開催関係者の方々

協力に支えられながらもいろいろな困難を克服し、合併後も引き続いて今日の30回を迎えることができています。今や、全国から中学生剣士男女947人が参加する全国3大会に数えられ、しかも、その年の全国中学校剣道大会優勝への新人登竜門と位置づけられるほどの大会となっています。

神崎市は、平成28年度に合併10周年の記念事業、またいろいろな行事、イベント等に対し合併10周年を冠して開催実施しました。その中で、「神崎市長旗全国選抜中学生剣道大会」については、合併10周年を記念することと更に箔を付けたいのことから県に対し『知事杯』を賜れないかと打診しました。その結果「可能ではないか」との返事をいただき、担当者にその旨を指示していたところ、私は大会開催当日にその佐賀県知事杯を拝見しました。非常に嬉し

かったことを思い出します。が、本大会は男女に分かれて開催されるのに、知事杯は一つだけだったため大変驚きました。若干の経緯については報告をもらったものの、知事杯は「男子の優勝チームに授与」とのことでした。今は、熊本県九州学院中学校に在ります。

また、「神崎市長旗全国選抜中学生剣道大会」は前述のように全国に名を成す大会となつていくことから、新たに国の文部科学大臣賞を冠することができないかを福岡資麿参議院議員に話し、文科省との交渉を依頼いたしました。この夢は叶えられることとなり、担当者に男女それぞれに授けるように念を押し、指示いたしました。



平成31年3月29日「文部科学大臣杯第30回記念神崎市長旗全国選抜中学生剣道大会」開催当日。私は、午前8時頃に会場に到着するや、文部科学大臣杯を拝見しました。それは立派なものでした。杯も大小か大中小あると聞き及ぶ中、大きい杯を頂戴できたとのこと、大いに感激でした。早速、その杯を持ち抱え写真に撮りました。近年、神崎市内の中学生剣道の優勝がなかったことから、他の学校にわたると見ることができないの

思いがあつたからです（失礼な思いでお詫びいたします）。大会の成績は、神崎中学校剣道部女子優勝です。万歳!! 万歳!! です。

4月11日（木）午後4時30分に、神崎中学校女子剣道部の皆さんが優勝報告に市庁舎に来てくれました。再び「杯」を拝見できました。本当にうれしかったですね。文部科学大臣杯を冠した初回に、地元神崎が取ってくれたこと、本当につれし限りでした。

今回の「市長の部屋」記事は、



5月号に載せたかったのですが、第2次神崎市総合計画に基づく新規事業等の取り組み紹介を先行させていたいただきました。時機を逸した感ですが、剣道部の生徒の努力と担当職員の頑張りで今回の杯がもたらされたことに感謝と敬意を表したい。ありがとう。

神崎市長 松本 茂幸