

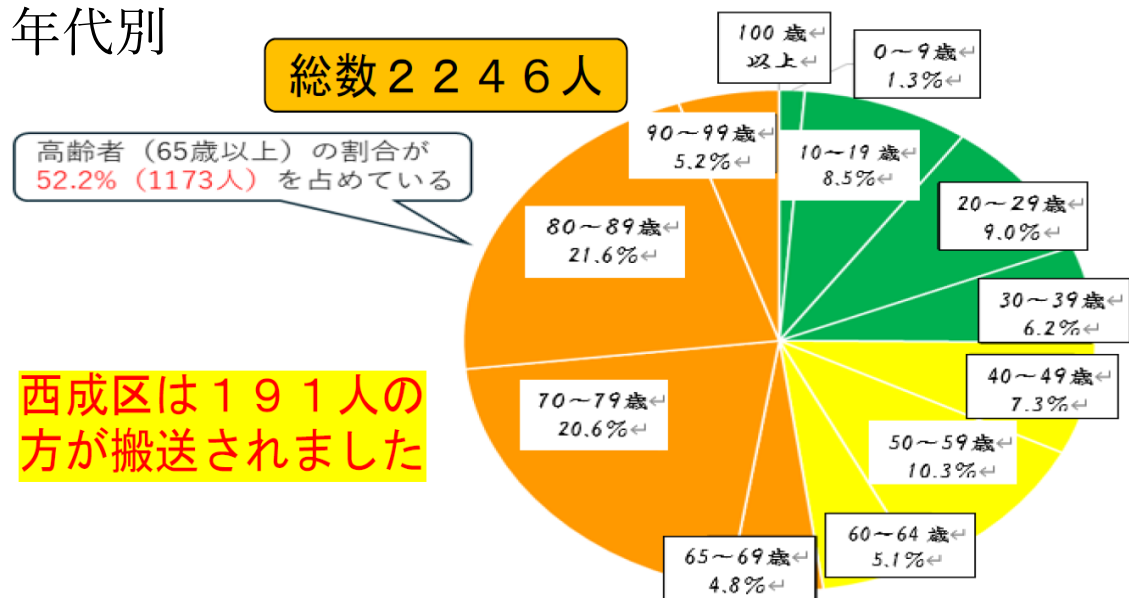
大阪市と西成区の熱中症について

熱中症から守るには！

今年は、去年よりすでに増加傾向で、西成区内において熱中症で搬送された患者は、令和6年の6月は6件でしたが、令和7年の6月は24件で、すでに去年比で4倍です。

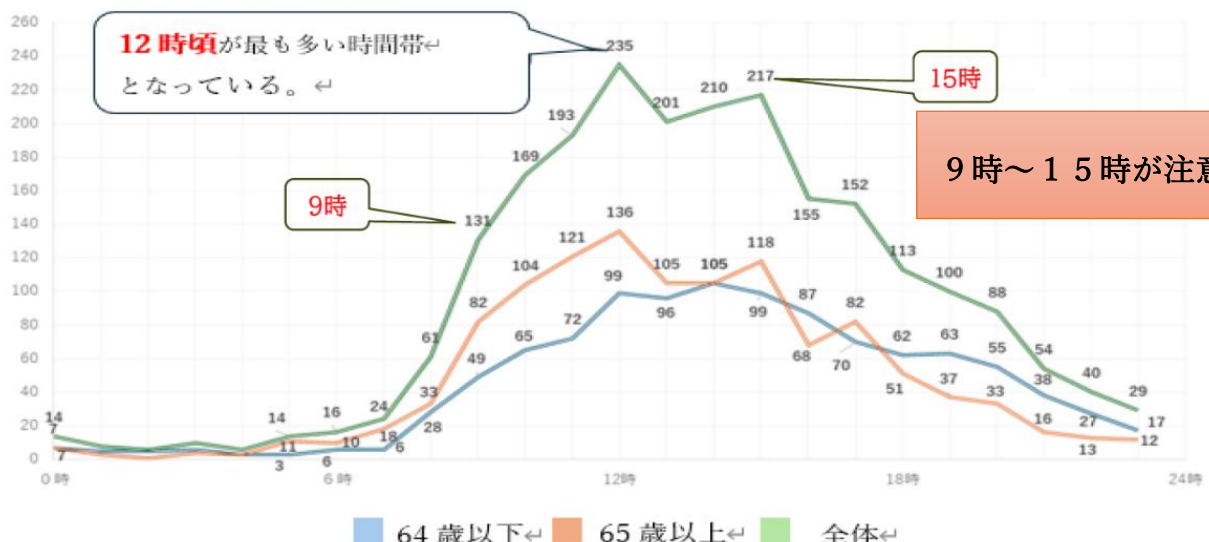
令和6年 大阪市で救急搬送された熱中症分析

年代別

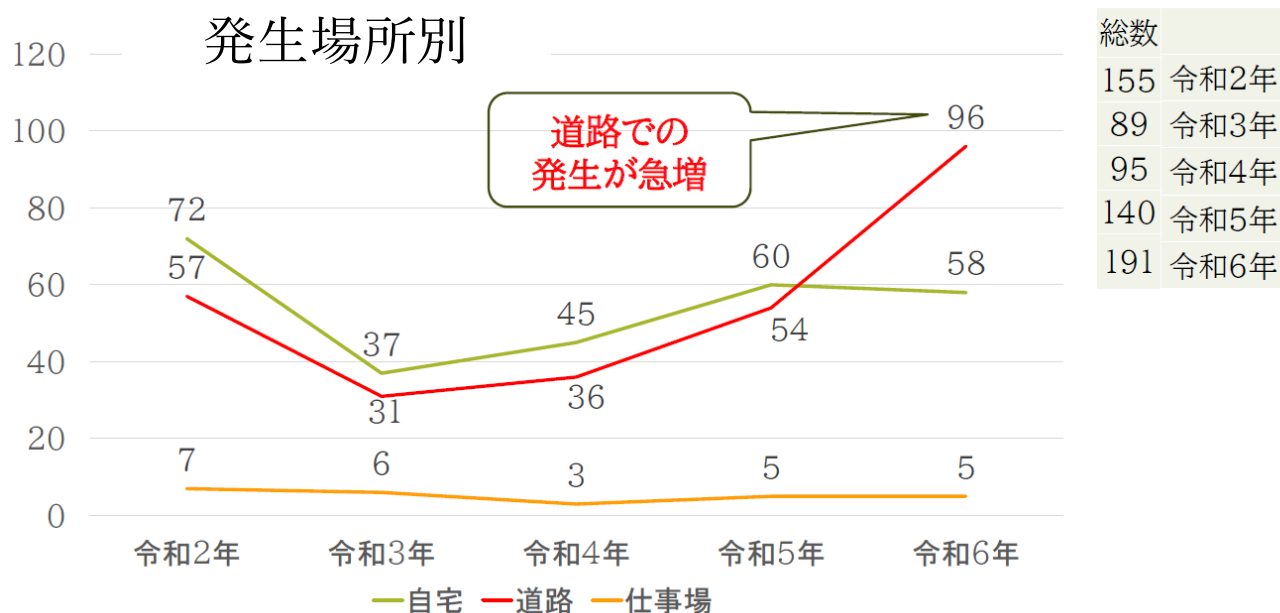


令和6年 大阪市で救急搬送された熱中症分析

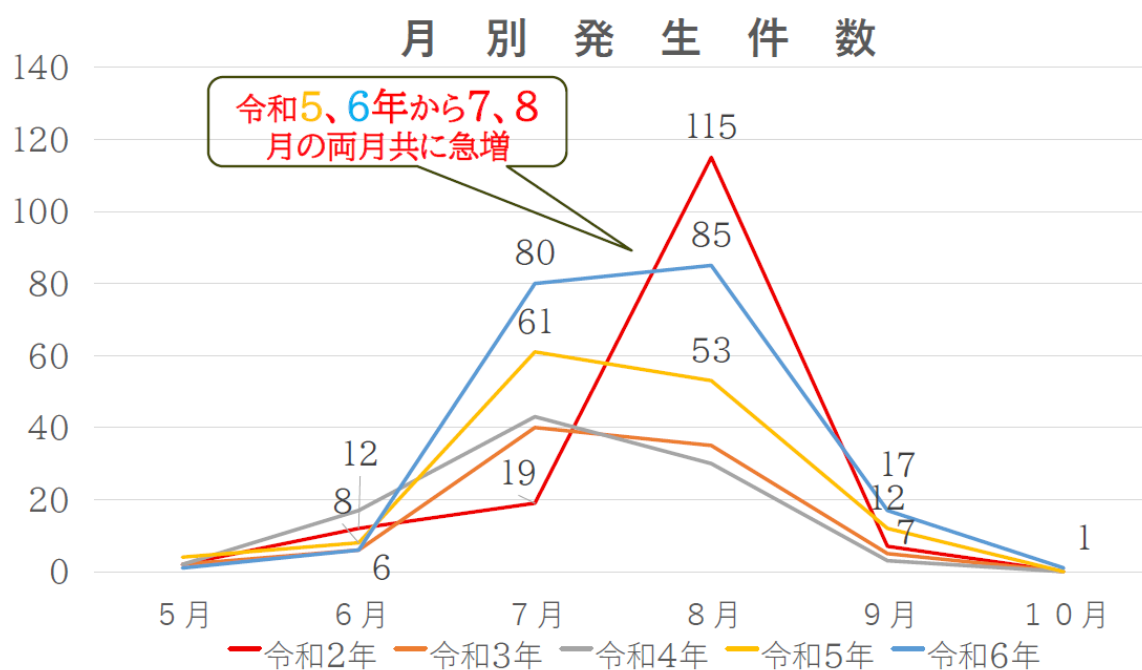
119番の時間帯



過去5年間の西成区における熱中症の現状



過去5年間の西成区における熱中症の現状



熱中症から守るには

それぞれが対策をする必要があります。

皆さんは、1人1人がちがいます。年齢、性別、持病など。

それぞれにあった対策が必要ですが、その前に皆さんに取り組んでもらうことがあります。

それは**暑熱順化**です。



暑熱順化とは、簡単に言うと「暑さになれる」ことです。

人の体温調節は自立神経が行っていますが、暑さや、その日の体調によって上手に体温調節ができないことがあり、熱中症になりやすくなります。

まずは、自分ができることから始めましょう。



65 歳以上

ラジオ体操 イキイキ百歳体操 ウォーキング 入浴など



水分補給は忘れ
ないでね

64 歳以下

ランニング 水泳 サイクリング 入浴など



すずしい時間帯から始め、徐々に暑さになれていきましょう。

消防職員の暑熱順化トレーニング

