

市民がつくる環境都市こまき



# こまき環境広報

編集:こまき環境市民会議

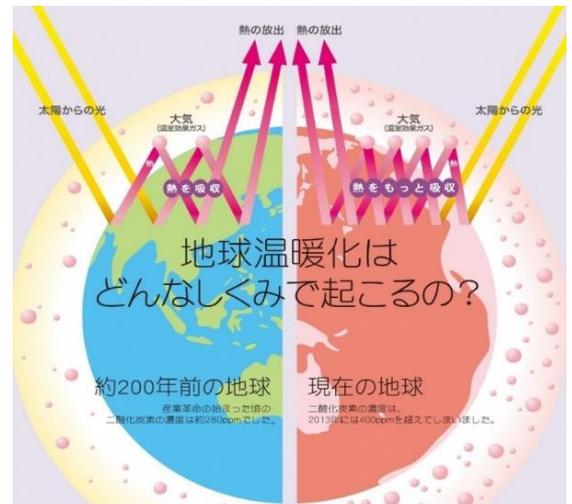
## 気候変動 と 熱中症



### 1. 気候変動による影響

近年、気候変動の影響により、国内の熱中症による救急搬送数や死亡者数は増加傾向にあります。このまま地球温暖化が進行すれば、**最高気温が 35℃を超える猛暑日が増加し、熱中症のリスクが高まります。**

地球温暖化は、人間活動による温室効果ガスの増加などが原因と言われており、今後、温室効果ガスの濃度が上昇すると、気温もさらに上昇すると予測されています。



出典) 全国地球温暖化防止活動推進センターウェブサイト

## — 気候変動の原因 —

### ① 温室効果ガスの排出

気候変動の原因となっている温室効果ガスは、私たちの経済活動や日常生活にともなって排出されています。

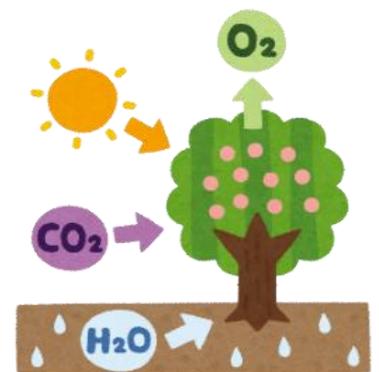
温室効果ガスには、「二酸化炭素」や「メタン」などの種類がありますが、その中でも地球温暖化の1番の原因と言われているのが、「二酸化炭素」です。産業革命以降、化石燃料の使用が増えたことで、大気中の二酸化炭素の濃度が増加しています。

**私たちの衣食住や移動といったライフスタイルに起因する温室効果ガスが、国全体の排出量の約6割を占めるという分析もあり、一人ひとりが考えなければならない問題となっています。**

### ② 森林等による吸収量の減少

植物の葉は、昼間に太陽の光を利用して光合成を行う際、二酸化炭素を吸収するため、地球温暖化の原因である温室効果ガスを吸収する働きを担っています。

しかし、人工林の高齢化による成長の鈍化などで森林等からの吸収量が減少していると言われています。



(裏面)熱中症の症状と対策へ

## 2. 熱中症に気を付けよう

熱中症とは、温度や湿度が高い環境で過ごすことによって引き起こされる様々な症状の総称で、一般的な症状は下記のとおりです。

### — 熱中症の症状 —

#### ① めまい・立ちくらみ

初期症状として、めまいや立ちくらみがあります。これは、血圧の低下により脳への血流が減少することで起こる症状です。

#### ② 筋肉のけいれん

たくさん汗をかいたのち、水分のみを補給し、塩分が補給されなかった場合に、熱けいれんが引き起こされることがあります。

#### ③ 頭痛や吐き気

めまいや立ちくらみなどの症状が進行すると、頭痛や吐き気、体のだるさ（倦怠感）の症状が現れることがあります。

#### ④ 体温の上昇

熱中症において、よく見られる症状の一つが体温上昇（高体温）です。熱中症によって体温が上昇する状況は、汗をかくことによる体温調整機能が失われるため、高体温につながることもあります。

熱中症の症状が現れた場合は、直ちに涼しい場所へ移動し、体を冷やしましょう。また、状況によっては救急車を呼びましょう。



## 3. 熱中症対策

最後に、熱中症対策としてのポイントをいくつかご紹介します。

### 適切な水分補給

屋内・屋外に限らず、こまめに水分を補給しましょう。水分だけでなく、塩分を補給することも重要です。



### 適切な服装

吸湿性・速乾性のある通気性のよい服装を選びましょう。また、外出時には、日傘や帽子を着用して、直射日光を避けましょう。



### 適切な休憩

日陰の利用やこまめな休憩をとりましょう。



### 適切な食事と睡眠

バランスの良い食事としっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。



### 扇風機やエアコンの使用

エアコンは温度をこまめに調節しながら、適切に使用しましょう。



・・・会員のつぶやき・・・

地球が暑くなっています。人間が楽な生活を求めてきた結果でしょうか。これからの地球を守るために、自分の生活を見直してみましょう。これから暑い季節が到来するので、みなさん熱中症には気を付けましょう。