

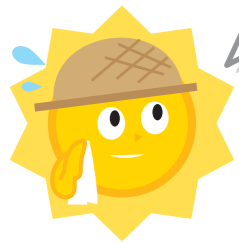
**熱中症**とは、高温の環境下で、体温の調節機能が破綻するなど、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、発症する障害の総称です。

死に至る可能性のある病態ですが、予防法を知っていれば防ぐことができ、応急処置を知っていれば救命できる可能性もあります。

暑い日が続きます。熱中症は予防が大切です。暑さを避け、汗をかくときはこまめに水分と塩分（スポーツドリンクや食塩水（1リットルの水に1〜2gの食塩を混ぜる）など）を補給しましょう。湿度が高いときや風がないときも要注意です。

# 夏本番!! 気をつけよう熱中症!!

熱中症は「無理のし過ぎ」や「認識不足」で起ります。



### 熱中症を引き起こすおもな条件

<環境>	<からだ>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 気温が高い</li> <li>● 湿度が高い</li> <li>● 風が弱い</li> <li>● 日差しが強い</li> <li>● 急に暑くなった</li> <li>● 照り返し、輻射熱が強い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 激しい労働や運動によって体内に著しい熱がたまる</li> <li>● 暑い環境に体が充分に対応できていない</li> </ul>

### どのような場所ですりやすいか

高温、多湿、風が弱い、輻射源（熱を発生するもの）があるなどの環境下

工事現場、運動場、体育館、一般の家庭の風呂場や気密性の高いビルやマンション、窓を閉め切った車中など

### どのような人がりやすいか

- 脱水症状のある人（寝不足や欠食時、前の晩の飲酒など）
- 高齢者
- 肥満の人
- 過度の着衣
- 普段から運動していない人
- 暑さに慣れていない人
- 病気の人、体調の悪い人

### 現場での応急処置

- 1 涼しい環境への避難**  
風通しの良い日陰やクーラーのある室内など、涼しい場所へ避難させる。
- 2 脱衣と冷却**  
衣服をゆるめるなどし、体からの熱の放散を助ける。水や水で首や脇の下、足の付け根などを冷やす。
- 3 水分や塩分の補給**  
冷たい水や、スポーツドリンクなどを与える。ただし、意識がはっきりしていない場合は経口での摂取は厳禁。
- 4 医療機関へ運ぶ**  
意識がはっきりしないとき、自力で水分摂取ができないときは、すぐに医療機関へ搬送する。

### 予防策

- こまめに水分をとみましょう。
- 暑さを避け、服装も襟元をあけるなど工夫をしましょう。
- 急に暑くなる日は注意しましょう。
- 日傘や帽子を利用しましょう。
- 炎天下での長時間の作業や海水浴は避けましょう。
- 屋外労働や屋内外でのスポーツ時など、たくさん汗をかくときは、十分な水分と塩分を補給しましょう。
- 室内では、適度な通風や冷房設備を設けるなど、熱を逃す工夫をしましょう。
- スポーツドリンクや食塩水（1リットルの水に1〜2gの食塩を混ぜる）

沖縄県では、県内23の定点医療機関の協力を得て、6月から9月までに発生した熱中症について、今後の予防対策に役立てるため、発生状況ととりまとめ公表しています。

沖縄県熱中症速報 (6月~9月)

沖縄県熱中症  検索

お問い合わせ 県業務疾病対策課 TEL:098-866-2215 FAX:098-866-2241

# りっっかりっか! 離島!! ~ 小規模離島航空路利用活性化事業をご存じですか? ~

沖縄県では、平成二十二年十月から平成二十四年三月末まで粟国、南大東、北大東、与那国、多良間、久米島の各離島と沖縄島(多良間島は宮古島と、与那国島は石垣島との間)を結ぶ航空運賃を割引く、「小規模離島航空路利用活性化事業」を行っています。県民や県外の方も、いつか行きたいと思っていたあの島へ、ぜひこの機会に出かけてみませんか。



### 概要

沖縄県は、大小一六〇の島々からなる全国でも有数の島嶼県で、そのうち三十九の有人離島(沖縄島を除く)に県人口の約十%を占める十三万三千人の人々が暮らしています。広大な海域に散在する島々を結ぶ交通手段が海路・空路に限られ、そのコストが人的・物的な移動の大きな障害になり、移動コストの低減が大きな課題となっています。県では、中核病院や高校のない小規模離島を対象として、住民の交通費に係る負担を軽減すると共に、他地域との交流を促進し、産業・雇用の創出につなげるため、航空運賃低減の社会実験を行っています。

### ○ 昨年度の利用実績

昨年度(平成二十二年十月一日)~平成二十三年三月三十一日)は、延べ八八、六七一人(そのうち離島住民利用者は六四、七七八人)の方に活用して頂き、大変喜ばれています。本事業を通して、多くの県民や県外の方に、県内の小規模離島が今まで以上に身近な存在になるよう積極的に活用して頂きたいと考えております。

### ○ 対象路線とチケット購入方法

対象路線は、那覇⇨粟国、那覇⇨南大東、那覇⇨北大東、石垣⇨与那国、宮古⇨多良間、那覇⇨久米島(注1)の六路線で、既存割引運賃の三割から五割引き(離島出身高校生対象の運賃となっておりません)。チケットはお近くの旅行社や、各航空会社から購入することができます。

お得になったこの機会に、ぜひご利用ください!!

大人おひとり様(片道)	往復割引	離島割引	特別往復割引	離島出身高校生
RAC 宮古=多良間	5,450円	—	3,950円	2,800円
JTA/RAC 石垣=与那国	7,150円~	5,700円	—	4,100円
RAC 那覇=南大東	15,800円	—	11,300円	8,100円
RAC 那覇=北大東	15,800円	—	11,300円	8,100円
JTA/RAC 那覇=久米島	10,200円 <sup>※1</sup>	5,700円	—	—
※1 那覇=久米島の往復割引は変更ございません。				
大人おひとり様(片道)	普通運賃	往復割引	島民往復割引	離島出身高校生
First Flying 那覇=粟国	7,700円	7,000円	4,900円	3,500円

お問い合わせ 県交通政策課 TEL:098-866-2045 FAX:098-866-2448