

秋も、熱中症。 9月だからといって油断は禁物です

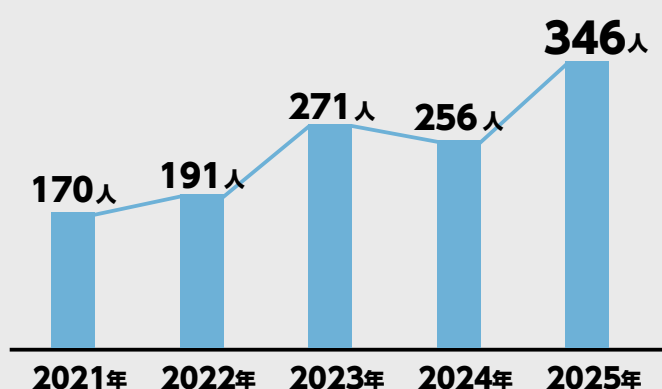


「暑さのピークは過ぎたから、もう大丈夫」そう思っている。実は、9月に入っても厳しい暑さが続く日があり、熱中症への警戒はまだ必要です。夏の疲れがたまっている時期でもあり、気温がそれほど高くない日でも、湿度や体調などの条件が重なることで熱中症になることがあります。

本特集では、9月の平均気温や熱中症による救急搬送者数などのデータを通して、秋口にも熱中症対策が必要な理由を紹介します。また、こまめな水分・塩分補給、適切な室温管理、外出時の休憩など、日常生活でできる予防方法や、熱中症が疑われるときに現れる主な症状、適切な対処についても分かりやすくまとめました。

さらに、町内のクーリングシェルターや、郵便局との連携による見守りなど、地域で取り組む暑さ対策も紹介します。熱中症は「真夏だけのもの」ではありません。自身の体調管理はもちろん、家族や近所の人にも声を掛け合いながら、9月も油断せず、暑さから身を守りましょう。

9月の熱中症による救急搬送者数（鹿児島県）



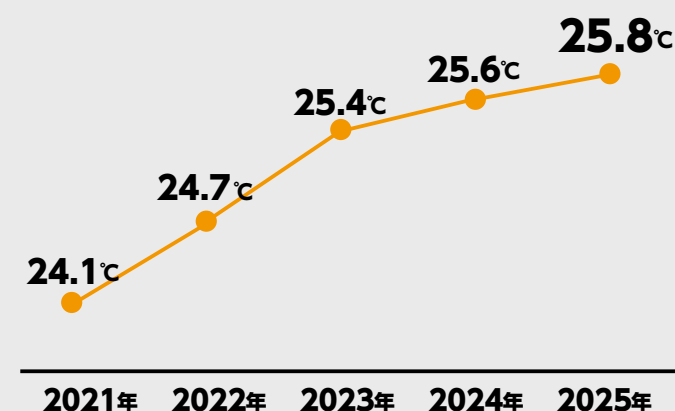
鹿児島県内で、9月に熱中症で救急搬送された方は、過去5年で増加傾向にあります。

昨年は県内で346名が救急搬送されています。昨年8月に同じく熱中症で救急搬送された方は495名。8月も9月も同程度の方が熱中症で救急搬送されていることが分かります。

「もう9月だから熱中症にはならない」「熱中症は真夏だけ気を付けよう」は誤った認識です。

出典：報道資料（総務省 令和7年10月29日消防庁）

9月の平均気温の推移（錦江町田代）



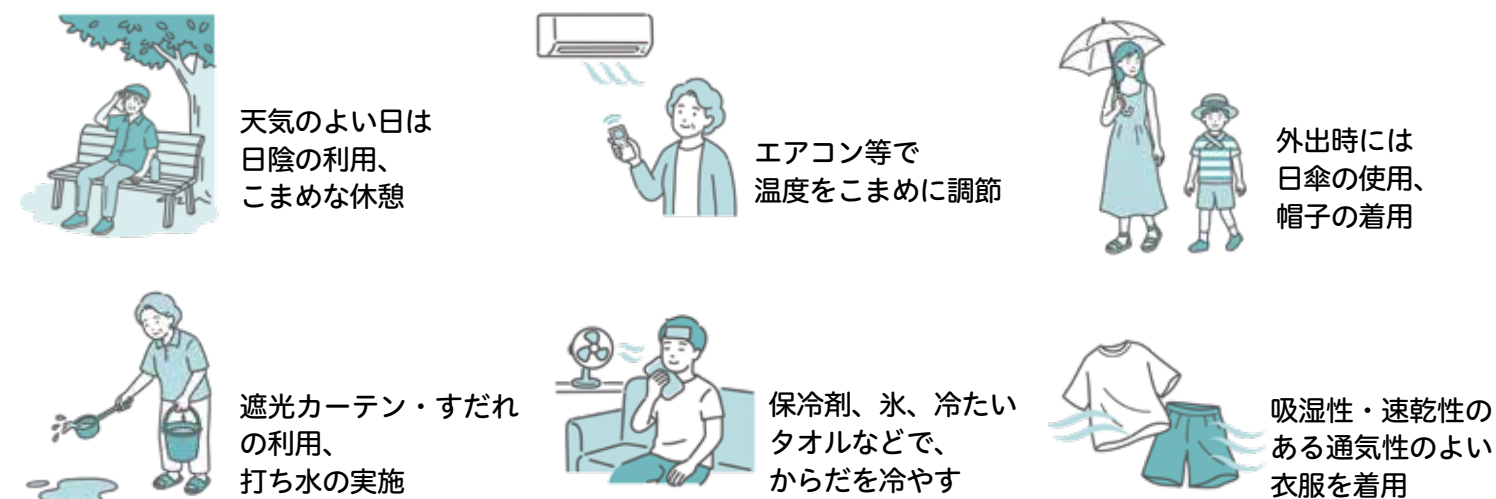
錦江町田代の9月の平均気温は、2021年から毎年上昇しています。昨年は25.8℃を記録。これは、観測史上最高気温となりました。

ちなみに、観測を開始した1970年代から80年代にかけての平均気温は、21℃から23℃程度。「最近の暑さは昔とは違う」という肌感覚は、決して間違っていない。「9月だからもう秋」「9月だから涼しくなってくる」という認識は危険です。

出典：気象庁 過去の気象データ（錦江町田代）

秋の熱中症の対策方法

こまめに水分を補給する
室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても水分補給



暑さから、みんなを守る場所「クーリングシェルター」

暑さをしのげる場を確保し、極端な高温時における熱中症による重大な健康被害の発生を防止するため、錦江町では指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）を設置しています。

「熱中症特別警戒アラート」が発表された際に、暑さを避けて休憩できる場所として錦江町が指定した施設（クーリングシェルター）を一般の方に開放します。



＼町内3郵便局も「クーリングシェルター」として指定されました／



8月13日、町内3郵便局（大根占郵便局、神川郵便局、田代郵便局）と「気候変動適応法に基づく指定暑熱避難施設に係る協定」締結式が行われました。本協定に基づき、町内3郵便局をクーリングシェルターとして指定。熱中症特別警戒アラート発表時には、施設の一部を一般の方に開放します。

大根占郵便局の益山隆浩局長は「子どもから高齢者までゆっくり休んでいただけたら。たくさんの方に知っていただき、気軽に立ち寄ってほしい」と語りました。

（写真左から新田敏郎町長、益山隆浩大根占郵便局長、苅蒲昭弘神川郵便局長、大村淳朗田代郵便局長）

錦江町「クーリングシェルター」一覧

《公共施設》

- ・錦江町役場本庁
- ・錦江町役場田代支所
- ・錦江町総合交流センター

- ・錦江町文化センター図書室
- ・やまんなか図書室
- ・田代保健福祉センター

《郵便局》

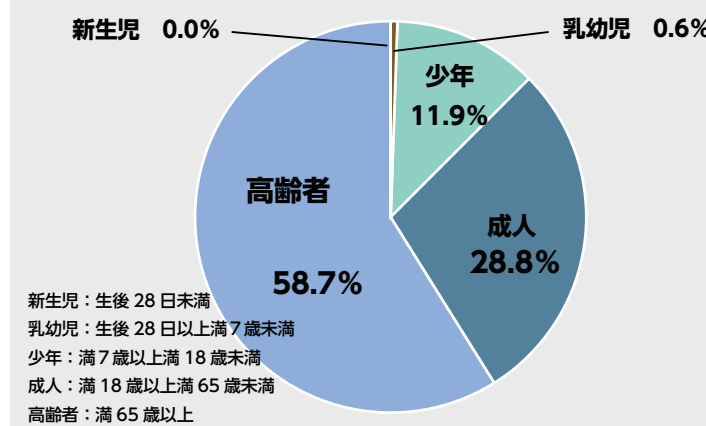
- ・大根占郵便局
- ・神川郵便局
- ・田代郵便局



町内のクーリングシェルターは全9か所。この旗が目印です→

熱中症による救急搬送者の約6割が高齢者

熱中症による救急搬送者の年齢（令和7年鹿児島県）

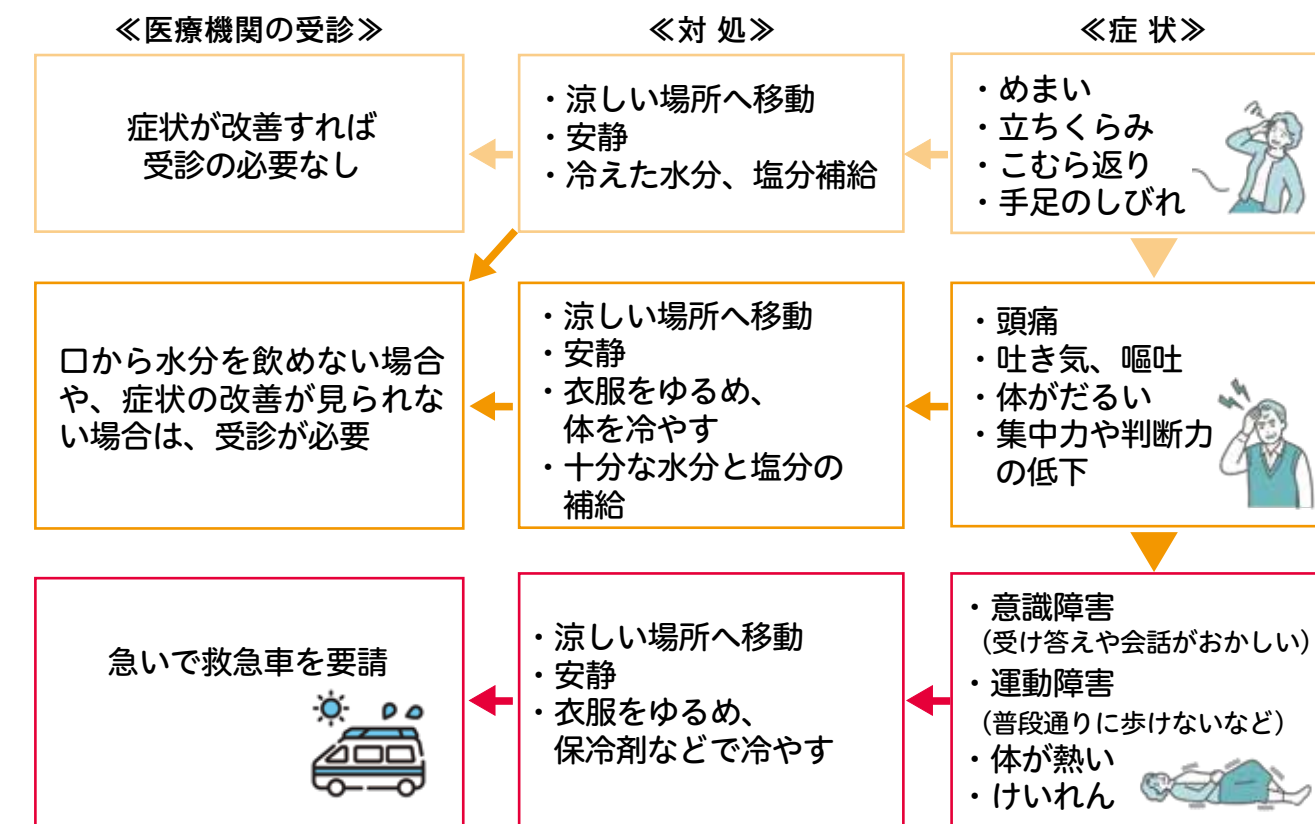


昨年、鹿児島県内において熱中症による救急搬送された方の58.7%、約6割が高齢者です。次いで、成人が28.8%となっているので、18歳以上が全体の約9割近くを占めています。

「大人だから大丈夫」という過信が、熱中症への注意を遠ざける一因になっているのかもしれませんが。特に高齢者は、暑さやのどの渇きを感じにくくなるため、注意が必要。気付かないうちに熱中症が進行することがあります。

出典：報道資料（総務省 令和7年10月29日消防庁）

熱中症の症状と対処方法



昨年、鹿児島県内において、熱中症による救急搬送の発生が一番多かったのは住居です。「家の中だから大丈夫」「庭の草取りぐらいは平気」などの油断は危険。

その日の体調や暑さに対する慣れなどは人によって異なるため、体調の変化に注意が必要です。

暑さを感じなくても室温や外気温を確認し、エアコン等を使って温度調節するよう心がけましょう。

出典：報道資料（総務省 令和7年10月29日消防庁）

家の中でも熱中症に注意が必要

熱中症による救急搬送の発生場所

（令和7年鹿児島県）

第1位	住居（敷地内含む）	684名
第2位	公衆（屋外）	301名
第3位	道路	219名