



# 可茂消防

可茂消防事務組合公式ホームページ <https://kamo-fire.jp/>

第160号

令和8年7月1日  
発行

## 夏が来る前に!ホースを延ばして 暑熱順化トレーニング

## 熱中症に負けない体づくり

可茂消防事務組合公式SNS



公式  
Instagram



公式  
X(旧Twitter)



公式  
ホームページ



# 暑さに負けず、笑顔の夏を!

## ～熱中症対策～

本格的な夏を迎え、熱中症による救急要請が増加する時季に入っています。

熱中症の正しい知識と対策を確認し、楽しい夏をお過ごしください。



## ・熱中症はなぜ起こる?

気温・湿度が高い環境下で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなることで発症します。屋外だけでなく、室内でも発生するため油断は禁物です。

特に次のような方は重症化しやすいため、周囲の見守りが大切です。

- ☐ 高齢者の方(体温調節機能の低下、のどの渇きを感じにくい)
- ☐ 乳幼児(体温調節が未発達、地面からの照り返しを受けやすい)
- ☐ 屋外で作業・運動をされる方
- ☐ 持病をお持ちの方・服薬中の方

## 熱中症予防の3原則と危険サイン

### 1. こまめな水分・塩分補給



- ☐ 喉が渇く前に少量ずつ補給
- ☐ 汗を多くかく場合はスポーツドリンクや塩分タブレットを摂取

### 2. 暑さを避ける



- ☐ エアコン・扇風機を適切に活用
- ☐ 外出時は帽子、日傘を持参
- ☐ 遮光カーテン・すだれ・打ち水
- ☐ 夏場の車内は短時間でも厳禁

### 3. 体力づくり



- ☐ 無理なく徐々に暑さに慣れる(暑熱順化)
- ☐ 十分な睡眠とバランスの取れた栄養
- ☐ 体調不良時は無理な運動・作業を避ける

## 危険サインを見逃さない(重症度分類)

### 軽度(I度)

- ☐ めまい・立ちくらみ
- ☐ 筋肉のこむら返り
- ☐ 拭いても止まらない大量の発汗

### 中等度(II度)

- ☐ 頭痛・吐き気・嘔吐
- ☐ 体がだるい(倦怠感)
- ☐ 集中力・判断力の低下

### 重度(III度)直ちに119番

- ☐ 高体温(触ると熱い)
- ☐ 意識障害(反応がおかしい)
- ☐ けいれん
- ☐ 発汗が止まる・皮膚が乾く



# しよ ねつ じゅん か 暑熱順化!



「暑熱順化」とは、体を徐々に暑さに慣らし、汗をかきやすい体・効率よく熱を逃がせる体をつくることです。順化が進むと、

- ☐ 汗をかき始めるのが早くなる(体温上昇を防げる)
- ☐ 汗に含まれる塩分(ナトリウムなど)が減る(脱水・塩分喪失を抑えられる)
- ☐ 心拍数・体温の上昇が穏やかになる(体への負担が軽減)

といった変化が起こり、同じ気温でも熱中症になりにくい体へと変わります。

## ～今日から始める暑熱順化メニュー～

無理のない範囲で! 汗を軽くかく程度の活動を継続することがポイントです。



### ウォーキング

30分程度

週5日  
(やや汗ばむ速さで)



### サイクリング

(軽い運動)

15～30分程度

週3日  
(息が弾む程度)



### 筋トレ・ ストレッチ

30分程度

週5日  
(室内で換気をして)



### 入浴

(シャワー以外)

15分程度

2日に1回  
(38～40℃のお湯に)

## 応急処置の手順：涼しく・冷やす・飲む・119番

### 1. 涼しい場所へ移動

日陰や冷房の効いた室内へ移動。衣服をゆるめ、体熱の放散を助けます。

### 2. 体を冷やす

首、わきの下、足の付け根(太い血管が通る場所)を集中的に冷却。  
保冷剤・氷嚢や、濡れタオルを当てて扇ぐ。流水をかけるのも有効です。

### 3. 水分・電解質補給

自力で飲める場合のみ、経口補水液やスポーツドリンクを少量ずつ摂取。  
※意識がない、嘔吐している場合は気道に入る危険があるため無理強いしない

### 4. 観察と休息

症状が完全に治まるまで安静にします。回復しない場合はすぐに医療機関へ。

### 119番通報の目安(一つでも該当)

- ☐ 意識がはっきりしない・反応が鈍い
  - ☐ 全身のけいれんがある
  - ☐ 嘔吐などで水分が飲めない・すぐ吐く
  - ☐ 高体温(目安39℃以上)
- 乳幼児・高齢者・持病がある方は特に注意!

### 通報時に伝えてほしい情報

- ☐ 正確な場所と目標物
- ☐ 年齢、性別、現在の症状
- ☐ 実施した応急処置(冷却・水分補給)
- ☐ 発生時の環境(屋外/屋内、作業内容)

迷った時は、ためらわずに「119番」へ!



# 河川の事故を防ごう!

今年も夏がやってきました。これからの季節は河川でのレジャーやキャンプなどで過ごす機会が多くなります。

楽しく心安らぐ憩いの場ですが、毎年、岐阜県の河川で水難事故が発生しています。安全に楽しんでいただくためにも河川の特性と事故防止のポイントを確認しましょう!



## 河川に潜む危険



急な深みと流れ

川底は平坦ではなく、急に深くなっている場所があります。一見穏やかに見えても流れは速く、一度足を取られると大人でも簡単に流されてしまいます。



冷たい水温

真夏で気温が高くても、川の水は想像以上に冷たいことがあります。準備運動なしに入ると、心臓への負担や筋肉のけいれんを引き起こし、溺れる原因となります。



急激な増水

自分がいる場所は晴れていても、山間部や上流で大雨が降っていると、あっという間に水位が上昇し、濁流に飲み込まれる危険があります。

## 「事故を防ぐ、命を守る」ためにできること

01



### ライフジャケットを正しく着用する

万が一落水した場合でも、助かる確率が高くなります。

02



### 天候と川の情報をこまめにチェックする

お出かけ前だけでなく、現地でも常に天気予報を確認しましょう。危険サインを見逃さないことが重要です。

03



### 子供から絶対に目を離さない

水難事故は、大人が少し目を離した「ほんの一瞬」に発生します。「浅瀬だから」と油断せず、手の届く範囲で見守りましょう。

04



### 体調不良時や飲酒後の遊泳は厳禁!

体調が優れない時や、お酒を飲んだ後に川へ入ることは絶対にやめてください。判断力や運動能力が著しく低下し、溺れるリスクが高まります。



## もし、溺れた人を見つけたときは

01

大声で助けを呼ぶ

02

119番通報をする又は周りの人に依頼する

03

水に浮くもの(ペットボトルや浮き輪など)を投げる・渡す



ルールを守り、安全で楽しい時間をお過ごしください!



## 予防課からのお知らせ



# 感震ブレーカーをつけよう!

地震による火災の過半数は電気が原因です。過去の大地震では建物の倒壊だけではなく、火災の被害が多く発生しています。東日本大震災による火災では、原因の特定された火災のうち過半数は電気に起因したものでした。

## どうして火災が発生するのか

- ☐ 地震の揺れで電気ストーブが転倒したり、ストーブに落ちた洗濯物から出火
- ☐ 家具が転倒し、その下敷きで損傷した電気コードがショートして出火
- ☐ 水槽が転倒し、水槽用のヒーターが燃えやすいものに触れて出火



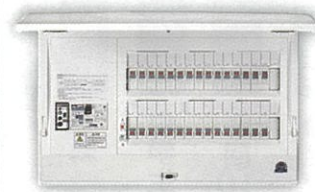
## 地震による電気火災の防止に感震ブレーカーが効果的!

- 感震ブレーカーは震度5強相当以上の地震を感知して、電気を自動的に止めます。
- 感震ブレーカーには分電盤タイプ(内蔵型と後付型)、コンセントタイプ、簡易タイプがあります。

## 電気が止まっても困らないための対策が必要です。

- 感震ブレーカーが作動すると停電になります。
- 生命の維持に直結するような医療用機器を設置している場合、停電に対処できるバッテリー等を備えてください。
- 夜間の照明確保のため、停電時に作動する足元灯などの照明器具を常備しましょう。

## 感震ブレーカーの種類



分電盤タイプ(内蔵型)



分電盤タイプ(後付型)



コンセントタイプ



簡易タイプ

## 電気を再開する際の注意点

- 揺れが収まった後に電気の使用を再開する際には、ガス漏れ等が発生していないことを十分に確認しましょう。
- 電気機器の周囲に可燃物がないか、機器やコンセントに水がかかっていないかなど、建物内の電気製品の安全確認を行い、万一の出火に備えて消火器等を準備した上で復電しましょう。
- 復電後は、焦げたにおい等の火災の兆候がないか十分に注意し、異常を感じた場合は電気の使用を中止してください。



問い合わせ先: 可茂消防事務組合消防本部 予防課 電話: 0574-26-0515



# 消防職員募集

## 令和8年度第2回職員採用試験

採用区分／消防吏員

採用予定／2名程度

受験資格／学校教育法に基づく高等学校を

令和9年3月31日までに卒業する見込みの人

試験日時・場所

### ●第1次試験

9月20日(日)(8時50分～12時10分)

□職務能力試験、適性検査 可茂消防事務組合消防本部

9月21日(月)(9時00分～12時30分)

□体力測定 美濃加茂市中央体育館

### ●第2次試験

10月中旬から下旬

□集団討論、個別面接 可茂消防事務組合消防本部

※受験手続(オンライン)

7月27日(月)から8月14日(金)まで

受験の申込みは、オンラインによる電子申請で行います。

可茂消防事務組合公式ホームページ内の職員採用情報をご確認ください。



可茂消防事務組合  
ホームページ

## 個人で参加できる

## 救命講習受講者募集

あなたの“その一歩”が、命をつなぐ。

突然のけがや病気は、いつ起こるか分かりません。目の前で人が倒れた時、その場にいるあなたの行動が、救命につながります。

救急車が到着するまでの数分間。

心肺蘇生やAEDによる応急手当が、大切な命を救う力になります。

“もしも”に備えて、あなたも勇気ある一歩を踏み出してみませんか。

内容 心肺蘇生法/AED操作方法/異物除去/止血法

開催場所 各消防署・分署・出張所

受講料 無料

対象 中学生以上の方

定員 各回10～20名程度

服装 動きやすい服装

各種団体での受付は、随時各署所で行っています。詳細は、ホームページをご確認ください。

問合せ先 可茂消防事務組合消防本部救急課



病院へ行く？ 救急車を呼ぶ？ 迷った時の電話相談窓口

**#7119** (救急安心センターぎふ)

※ダイヤル式・つながらないときは 058-216-0119

☞ 広報紙掲載記事について、ご意見・ご要望等ございましたら下記の連絡先までお問い合わせください。

■発行／可茂消防事務組合消防本部 〒505-0044 岐阜県美濃加茂市加茂川町三丁目7番7号

■編集／総務課企画広報係 TEL 0574-26-0144 FAX 0574-25-4899

(電話受付は土・日曜日・祝日を除く午前8時30分から午後5時15分まで)



この広報は再生紙を使用して、地球に優しい大豆油を使用したインキで印刷されています。