



# 熱中症にご注意ください

消防署救急係 ☎ (25) 2821

## 熱中症とは

体温の過度な上昇で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなり、めまい・けいれん・頭痛・さらなる体温の上昇など、さまざまな症状を起こす病気のことです。

重度の場合は死に至ることもあり、毎年多くのかたが命をおとしています。

重症度	症 状	対処方法	受診の判断
軽 度	●めまい ●こむら返り ●立ちくらみ ●手足のしびれ	●涼しい場所へ移動する ●水分・塩分の補給をする	
中 度	●頭痛 ●吐き気 ●体がだるい ●力が入らない ●集中力や判断力の低下	●涼しい場所へ移動する ●体を冷やす ●安静にする ●十分な水分・塩分の補給をする	症状が改善した場合は、受診の必要なし
			口から飲めない場合や、症状が改善しない場合は、受診の必要あり
重 度	●呼びかけに対して反応がおかしい ●会話がおかしい ●けいれん ●普段どおりに歩けない など	●涼しい場所へ移動する ●安静にする ●体が熱ければ保冷剤などで冷やす	<b>救急搬送が必要です ためらうことなく 救急車(☎119)を要請する</b>

## 一番大切なことは予防です！



### もしも熱中症になってしまったら

- + 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- + エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす



持病をお持ちのかたやお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてのアドバイスをもらっておきましょう。

症状が改善しない場合は、医療機関を受診してください。

受診できる医療機関がわからない場合は 三重県救急医療情報センターへ ☎ 059-229-1199