



熱中症 にご注意ください

消防署救急係 TEL 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 ●水分と塩分の補給をする	
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 ●十分な水分と塩分の補給をする	症状が改善した場合は、受診の必要なし
			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 ●会話が難しい ●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	救急搬送が必要です ためらうことなく 救急車 (TEL 119) を要請する

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。



お子さんや持病をお持ちのかたは、かかりつけの医師にあらかじめ相談し、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連絡してください。
TEL 059-229-1199