



熱中症を予防しましょう

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなる症状（状態）です。のどが渇いていなくても、こまめに水分・塩分を補給し、無理をせず適度に休憩をとることが熱中症予防のポイントです。

消防署救急係 ☎(25) 2821

熱中症の分類と対処方法

重症度	症 状	対 処	医療機関への受診
軽症 ↓	- めまい - 立ちくらみ - こむら返り - 手足のしびれ	- 涼しい場所へ移動する - 水分・塩分補給	症状が改善すれば受診の必要なし
	- 頭痛 - 吐き気 - 体がだるい - 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・塩分補給	□から飲めない場合や症状の改善が見られない場合は受診が必要
重症 ↓	- 呼び掛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	ためらうことなく 救急車(119)を要請 

子どもの場合

汗腺などが未熟

地面の照り返しにより、高い温度にさらされる

☆体温調節機能が未熟。熱中症になりやすい。外出時の服装に注意し、帽子を忘れずに！

高齢者の場合

暑さを感じにくい

のどの渇きを感じにくく、汗をかきにくい

☆体温を下げるための体の反応が弱くなっており、自覚がないのに熱中症になる危険がある。

+ 熱中症の応急手当 +

- + 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。