

熱中症を予防しましょう

消防署救急係 ☎(25) 2821

熱中症とは

室温や気温が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、さまざまな障がいを起こす症状のことです。

子どもの場合…

汗腺などが未熟であり、また、地面の照り返しにより高い気温にさらされます。そのため、熱中症になりやすく、外出時には帽子をかぶるなど服装に注意が必要です。



高齢者の場合…


暑さやのどの渴きを感じにくく、汗もかきにくいいため、体温調節ができず気が付いたら熱中症になっている危険性があります。のどが渴いていなくても水分補給が必要です。



予防のポイント

- 部屋の温度をこまめにチェック！
(普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします)
- 室温 28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- のどが渴かなくてもこまめに水分・塩分補給！
- 外出の際は体を締めつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- 無理をせず、適度に休憩を！
- 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！

熱中症の分類と対処方法

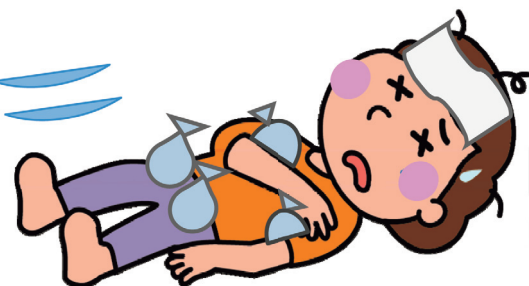
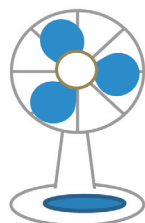
重症度	症状	対処	医療機関への受診
軽症	●めまい ●立ちくらみ ●こむら返り ●手足のしびれ	●涼しい場所へ移動する ●水分・塩分補給	症状が改善すれば受診の必要なし
	●頭痛 ●吐き気 ●体がだるい ●集中力や判断力の低下	●涼しい場所へ移動する ●体を冷やす ●安静にする ●十分な水分・塩分補給	□から飲めない場合や症状の改善が見られない場合は受診が必要
重症	●呼び掛けに対して反応がおかしい ●会話がおかしい ●けいれん ●普段どおりに歩けない など	●涼しい場所へ移動する ●安静にする ●体が熱ければ保冷剤などで冷やす	ためらうことなく救急車(119)を要請 

+ 熱中症の応急手当 +

- + 涼しい場所へ移動させ、衣服を緩めて、安静に寝かせてください。
- + エアコンを付け、扇風機やうちわなどで風を当て、体を冷やしてください。

ポイント

脇の下や、太もものつけねなどを冷やすと効果的です。
飲めるようであれば、水分や塩分を少しずつ頻回に取らせてください。



※持病をお持ちのかたや子どもについては、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。