

熱中症に注意しましょう

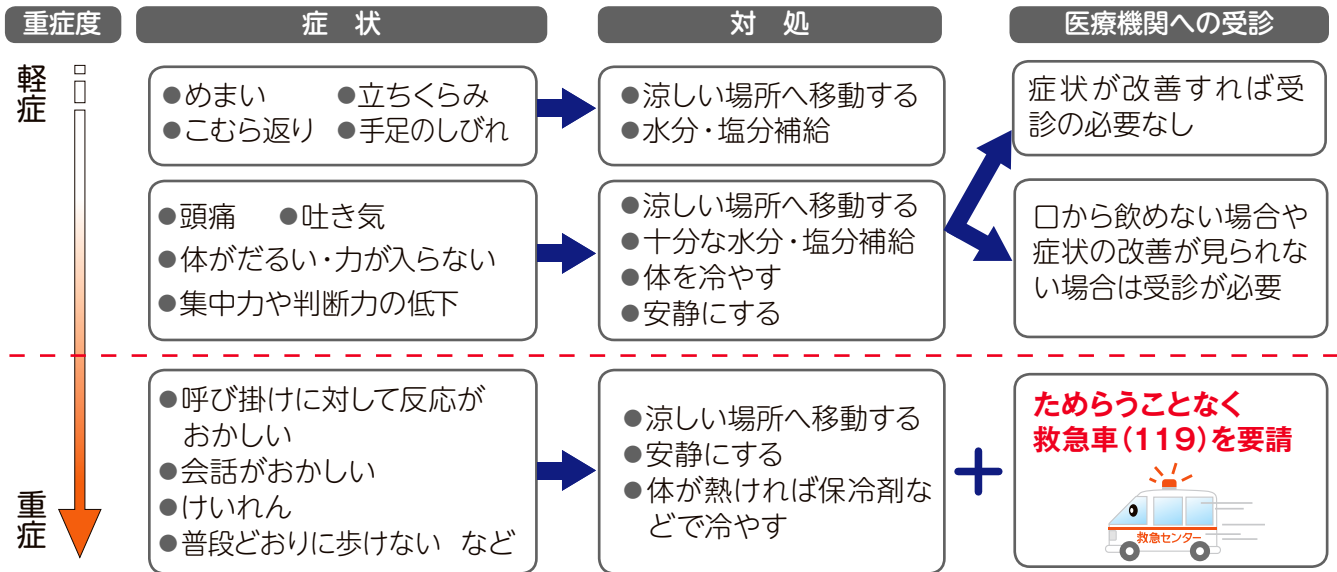
消防署救急係 ☎ (25) 2821

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、

のどが渴いていなくても、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。



熱中症の分類と対処方法



昨年も全国ではたくさんのかたが熱中症で救急搬送されました。また人口10万人あたりの熱中症による救急搬送は、三重県は全国でも5番目に多いという状況でした。

平成30年度熱中症搬送人員

三重県	全国
1,906人	95,137人

暑さを避けよう



バランスのよい食事でものえよう



のどが渴いてなくても



地面の照り返しに注意



+ 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



飲めるようであれば水分・塩分を少しずつ数回に分けて取らせる

※持病がある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いましょう。