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。



熱中症の分類と対処方法

重症度

医療機関への受診

- ●めまい ●こむら返り ●手足のしびれ
 - 立ちくらみ
- ●涼しい場所へ移動する 水分·塩分補給

- ●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 ●十分な水分・塩分補給
- 体を冷やす
- ●安静にする

症状が改善すれば受 診の必要なし

□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



- 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
- ●安静にする
- ●体が熱ければ保冷剤な どで冷やす





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 体調をととのえよう



のどが渇いてなくても



水分補給を!

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。



※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。