

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す。

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

重症度	症状	対処	医療機関への受診
軽症 ↑	<ul style="list-style-type: none"> めまい 立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ 	<ul style="list-style-type: none"> 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
	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	□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 ↓	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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

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



のどが渴いてなくても



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。