

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	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・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	□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

症状の改善が見られない場合は医療機関を受診してください。
連絡先がわからない場合は下記へご連絡ください。
三重県救急医療情報センター ☎059-229-1199

令和元年度熱中症搬送人員

三重県	全国
1,178人	71,317人

暑さを避けよう



バランスのよい食事でも体調をととのえよう



のどが渇いてなくても



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。