

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 | <p>症状が改善すれば受診の必要なし</p> |
| | <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 | <p>口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</p> |
| 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 | <p>ためらうことなく 救急車(119)を要請</p>  |

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

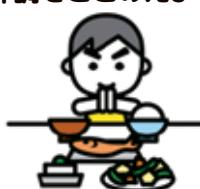
令和元年度熱中症搬送人員

| 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 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。