

熱中症にご注意を！

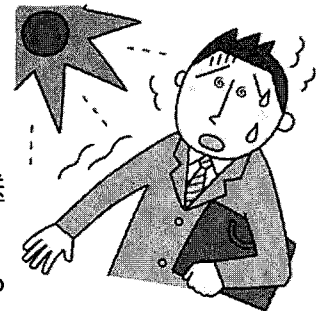
熱中症の発生は7～8月がピークになります。
熱中症を正しく理解し、予防に努めましょう。

○熱中症とは？

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



○熱中症重症度

重症度	I度（軽度）	II度（中等度）	III度（重度）
症状	<ul style="list-style-type: none"> めまい、立ちくらみ 汗がとまらない こむら返り 	<ul style="list-style-type: none"> 頭痛 嘔吐、吐き気 倦怠感 集中力の低下 	<ul style="list-style-type: none"> 意識障害 けいれん 高熱 歩行困難

○程度別熱中症搬送者数（市内）

	軽症	中等症	重症	死亡	合計
H28年	74	39	0	0	113
H29年	82	49	2	0	133
H30年	152	73	2	1	228

熱中症の予防方法

○水分は、早めにこまめに補給しましょう。喉が渴いたと感じてからでは遅いケースもあります。

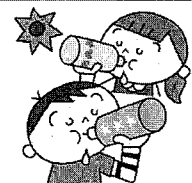
○大量に汗をかく場合の水分は、水やお茶ではなくスポーツ飲料や

経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）などの塩分がとれる物で補給しましょう。

○お酒は水分補給にはならず、逆に脱水を助長したり、喉の渇きに気がつきにくくなるので注意が必要です。

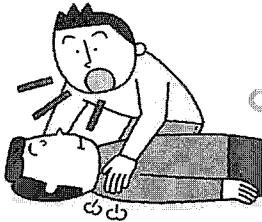
○屋内で発症する場合がありますので、エアコン等を上手に活用しましょう。

○普段から体調を整え、十分な睡眠も大切です。



熱中症を疑う方がいた場合

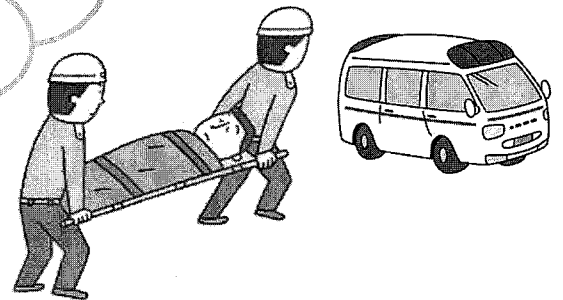
意識反応や状態の確認
(声をかける等)



- 涼しい場所へ移動
- 安静・脱衣し体を冷やす(首、脇の下、太ももの付け根などを冷やす)

めまい・失神・大量の汗
けいれん・立ちくらみ
こむら返り・頭痛・嘔吐
体のだるさ・吐き気
意識障害・運動障害など

意識なし、
意識もうろう



救急車(119番)を要請!!

意識あり

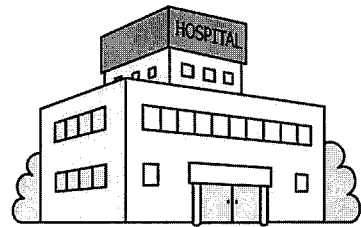
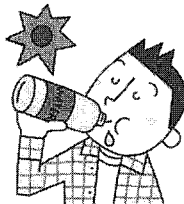
自分で水分を
摂取できるか



できない

できる

水分・塩分の摂取



医療機関へ!!

症状が改善しない場合

小さい子供や高齢者、妊婦、持病をお持ちの方は症状が重症化しやすいので、熱中症が疑われたらすぐに病院で診察を受けてください。

症状が改善した場合

回復した場合も容態が急変することがあるので、念のため病院で診察を受けて下さい。

○令和元年度 救命講習のご案内 (お問い合わせは、消防局警防救急課 22-8117)

○普通救命講習(3時間)

心肺蘇生法及びAED(自動体外式除細動器)の使用方法などを学んでいただきます。

隔週、日曜日、各消防署で開催しています。

詳細は、こちら→



○上級救命講習(8時間)

年4回(6/14, 9/8, 12/6, 3/7) 消防局2階講堂で開催します。

講習内容等の詳細は、
こちら→

