

熱中症を予防しましょう!!

95,137

問消防局救急課 ☎086-234-9967

この数字は、平成30年に全国で熱中症により救急搬送された人の数です。

熱中症は命に関わる大変恐ろしい病気ですが、「**予防**」できる病気です。

新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症も予防し、暑い夏を乗り越えましょう！



熱中症ってどんな病気？

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ体温の調節機能が働かなくなり、さまざまな障害を引き起こす病気です。屋外だけではなく、家の中でもじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合もあるので注意が必要です。

どんな症状？症状が出たときの対応は？

危険度

症 状

対 応

低

めまい・立ちくらみ・筋肉痛（こむら返りなど）・手足のしびれ

涼しい場所へ移動

- ・安静
- ・体を冷やす
- ・水分と塩分補給

改善しなければ
病院を受診

中

頭痛・吐き気・脱力
集中力や判断力の低下

涼しい場所へ移動

- ・安静
 - ・体を冷やす
- ✖水分と塩分補給**
※誤って肺に入る危険性があるため

**すぐに救急車要請
(119)**

高

意識障害（会話がおかしい）・けいれん・運動障害・汗が出なくなる



熱中症予防五つの心得



市消防局
公式マスクット
キャラクター
「桃之助」

- 一、小まめに水分補給すべし
- 一、無理せず、適度に休憩を
- 一、直射日光浴びるべからず
- 一、エアコン・扇風機を有効活用
- 一、バランス良い食事で体力増進



注意

新型コロナウイルスの感染拡大防止の意識が高まり、マスクをする機会が増えて、無意識に水分補給の回数が減っています。のどが渴いていなくても、小まめな水分補給を心掛けてください。

