

# 救急だより

せたな消防署

平成24年7月12日発行

## 熱中症を予防して元気の夏を

夏に向けて、熱中症になる人が増えてきています。熱中症は予防ができる病気です。暑い夏を元気に過ごすため、熱中症をよく知り、しっかり予防しましょう。

### ・熱中症とは？

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

## 熱中症予防のポイント

1. 部屋の温度をこまめにチェック！
2. 室温28℃を越えないように、エアコンや扇風機を上手に使おう！
3. 喉が渴いたと感じたら必ず水分補給！
4. 喉が渴かなくてもこまめに水分補給！
5. 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、ひよけ対策も！
6. 無理せず、適度に休憩を！
7. 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！

◎汗をかく前に水分補給を



◎直射日光や高温下に長時間いない



◎暑い環境に乳幼児を放置しない



◎屋外では帽子をかぶる



# 熱中症の応急手当

## + 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



⚠ 持病をお持ちの方やお子さんは、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アドバイスをもらっておきましょう

## ☆こんな時はためらわず救急車を呼びましょう☆

- 自分では水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合は、ためらわずに救急車を呼んでください。
- 意識がない（おかしい）、全身のけいれんがあるなどの症状を発見された方は、ためらわずに救急車を呼んでください。

