

熱中症を予防しよう



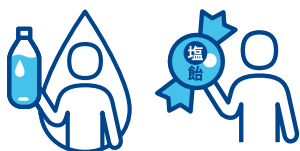
問 消防局救急課 ☎ 086-234-9967

夏を迎え、最も警戒すべきが熱中症です。体内の水分や塩分のバランスが崩れると、体温調節が効かなくなり、めまいや激しいだるさに襲われます。放置すれば意識障害やけいれんを引き起こし、最悪の場合は死に至ることも。命を守るための正しい知識を再確認しましょう。

予防のポイント

日ごろの行動が、熱中症を防ぎます

水分・塩分を
補給しましょう



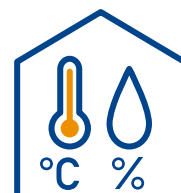
のどが渇く前に

日陰に移動
しましょう



帽子・日傘も活用

温度・湿度に
気を付けましょう



室内でもリスクがあります

涼しい服装を
しましょう



吸汗・速乾素材が◎

冷感グッズを
活用しましょう



外出時にお忘れなく

しっかり睡眠を
とりましょう



涼しくして寝ましょう

特に熱中症になりやすい人は注意が必要です

高齢者

- ・体内の水分量が元々少ない
- ・暑さやのどの渇きを感じにくい
- ・持病や服薬の影響で体温調節が難しい



子ども

- ・体温調節がまだうまくできない
- ・地面に近いので、大人よりずっと暑い
- ・遊びに夢中で、水分や休憩を忘れがち



自覚なく熱中症が進行することがあります。
様子を見ながら、周りの人が声をかけるようにしましょう

熱中症対応のポイント

周りの人の様子がおかしいと思ったら…。もしかすると熱中症かもしれません。発汗などの様子を見ながら冷静に対応しましょう。救急車を呼ぶか迷ったときに相談できる窓口もあります。



もし熱中症になったら…

以下の応急手当を行いましょう。

①涼しい場所へ移動



- ・服をゆるめる
- ・安静にする

②体を冷やす



- ・クーラー、扇風機、うちわを使用
- ・首、脇の下、足の付け根などを冷やす

③水分・塩分を補給



- ・冷やした水分や塩分を補給
- ・自力で飲めないときは無理に飲ませない



こんなときは、ためらわずに救急車を呼びましょう

- ・自力で水分や塩分がとれないとき
- ・意識がないとき
- ・水分や塩分をとって休憩しても症状が改善しないとき
- ・意識がもうろうとしているとき



救急車を呼ぶか迷った場合 #7119へ (小児は#8000)

看護師などの専門家からアドバイスを受けることができます



熱中症予防情報サイトを活用しましょう



暑さ指数 (WBGT) や熱中症警戒アラートなどのメール配信サービスなど
もご利用いただけます。暑い季節に行動する際の参考にしてください。

