

熱中症にご注意!!



熱中症を予防し、楽しい夏を過ごしましょう。

こまめに
水分補給を!



エアコン、
扇風機を
使おう



湿度が高いときは注意



こんなときはためらわずに
救急車を呼びましょう。



- ・意識がおかしい
- ・自分で水分が取れない

大崎地域広域行政事務組合消防本部

熱中症とは？

温度や湿度が高い中で、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、様々な障害をおこす症状のことです。

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

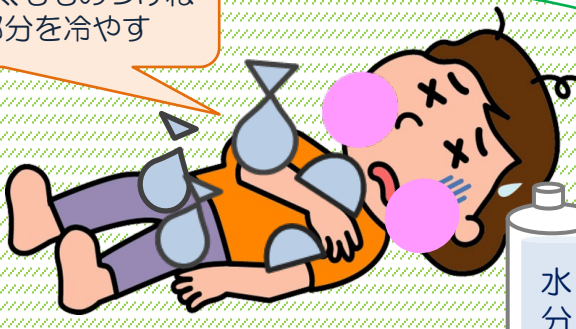
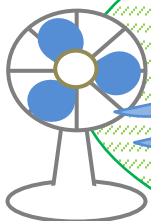
熱中症の分類と対処方法

| 重症度 | 症状 | 対処 | 医療機関への受診 |
|-----|--|--|---|
| ↓ | <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 安静 冷やした水分、塩分補給 | <ul style="list-style-type: none"> 症状が改善すれば受診の必要なし |
| | <ul style="list-style-type: none"> 頭痛 吐き気・吐いた 体がだるい 集中力や判断力の低下 | <ul style="list-style-type: none"> 涼しい場所へ移動 安静 衣類をゆるめ体を冷やす 十分な水分と塩分の補給 | <ul style="list-style-type: none"> 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 |
| | <ul style="list-style-type: none"> 意識障害（受答えや会話がおかしい） けいれん 運動障害（普段通りに歩けないなど） 体が熱い | <ul style="list-style-type: none"> 涼しい場所へ移動 安静 衣類をゆるめ保冷剤などで冷やす | <ul style="list-style-type: none"> 急いで救急車を要請 |

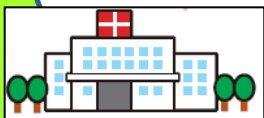
熱中症の応急手当

- 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、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

首の周り・脇の下・太もものつけねなど太い血管の部分冷やす



飲めるようであれば水分をこまめに取らせる



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

熱中症は予防が大切です



熱中症は正しい知識を身につけることで、
適切に予防することが可能です。

熱中症予防行動のポイントとして、
以下の項目に心がけてください。



- 部屋の温度に注意し、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。また、こまめに換気をしましょう。
- のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- 涼しい服装、日傘や帽子で暑さを避けましょう。
- 熱中症警戒アラート発令中は外出をできるだけ控え暑さを避けましょう。