

熱中症を防ごう！

今年も暑い夏がやってきます。

昨年、全国における熱中症で搬送された人は、4万48人(6～9月)。村上市では、33人が搬送されました。

熱中症は、誰にでも起こるものですが、正しい知識と適切な行動で防ぐことができます。熱中症を防いで、村上の夏を楽しく、快適に過ごしましょう。

●問い合わせ 消防本部警防課救急企画係 ☎53-7223(直通)

熱中症とは

- ・高温多湿な環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより、筋肉痛、大量発汗、吐き気、倦怠感、意識障害などが起こります。
- ・急に暑くなったり、湿度が高いなどの環境条件と体調不良などが組み合わさり熱中症の発生が高まります。
- ・屋外だけでなく、就寝中など室内でも熱中症を発症することがあります。

熱中症は防げます

熱中症は、正しい知識と適切な行動で防ぐことができます。



■水分・塩分補給

こまめに水分、塩分を補給しましょう。高齢者や障がい者、幼児は、のどの渇きを感じなくても水分補給をするように努めましょう。

■体調に合わせた取り組み

通気性の良い服装で過ごし、暑いと感じたら、保冷剤や氷・冷たいタオルなどで体を冷やしましょう。

■室内環境の改善

熱中症は、室内でも発症します。扇風機、エアコン、カーテンやすだれを使用し、適度な室温湿度を保ちましょう。

■外出時の注意事項

日傘や帽子を着用して、飲み物を持ち歩きましょう。また、涼しい日陰でこまめに休息をとりましょう。

注意してほしいこと

■暑さの感じ方は人によって異なります。自分の体調変化に気をつけましょう

■熱中症発症者のおよそ半数は高齢者(65歳以上)です。喉の渇きを感じなくともこまめに水分補給をしたり、扇風機、エアコンを活用しましょう

■まわりが協力して、熱中症予防を呼びかけ合いましょう

■節電を意識するあまり熱中症予防を忘れないようにしましょう



これは簡単！

自分で作る 熱中症対策ドリンク

水1リットルに2グラム(小さじ1)の食塩を入れ、0.2%の食塩水をつくりま

す。お好みで角砂糖を2～3個入るとおいしいです。



熱中症救急搬送者状況

(平成26年6月～9月)

	新潟県	村上市
全搬送者数	973人	33人
65歳以上の人	460人	21人
65歳以上の人 が占める割合	47.2%	63.6%

高齢者の割合が多い村上市