

熱中症にならないために

— 昨年は市内で30人が救急搬送 —

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かつたりすることにより、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、湿度が高くなったりする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する可能性が高まります。

熱中症を防ぐ

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

こまめな水分、塩分の補給をしましょう。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しましょう。



■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。扇風機やエアコン、すだれなどを使用し、適度な環境を保ちましょう。

■外出時には

日傘や帽子を着用して、飲み物を持ち歩きましょう。また、涼しい日かげでこまめな休息をとりましょう。

注意事項

■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。

■熱中症のおよそ半数は高齢者（65歳以上）です。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、空調の使用を控えて熱中症を発生するケースが増えています。過度な我慢は控え、予防を忘れないようにしましょう。

■高温注意報などが発令した場合は、屋外での活動を控えましょう。

●問い合わせ

消防署防災安全室

☎ 53・7224（直通）



消防署第2防災安全室
中島消防副士長

こんな時は119番へ！

- ・自分で水が飲めない
- ・脱力感や倦怠感で動けない
- ・意識がない
- ・全身のけいれんがある

などの症状があるとき

熱中症救急搬送者（平成29年5月～9月）

	新潟県	村上市
全搬送者数	974人	30人
65歳以上の人	496人	20人
65歳以上の人占める割合	50.9%	66.6%