

熱中症予防について

暑さを避ける

室内では・・・

- ▶ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 室温をこまめに確認

外出時には・・・

- ▶ 日傘や帽子の着用
- ▶ 日陰の利用、こまめな休憩
- ▶ 天気のよい日は日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても
こまめに水分・塩分、経口補水液※などを補給する

※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を言います。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけ、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

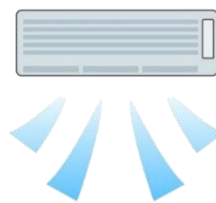
熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- 重症になると・・・
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

熱中症が疑われる人を見かけたら

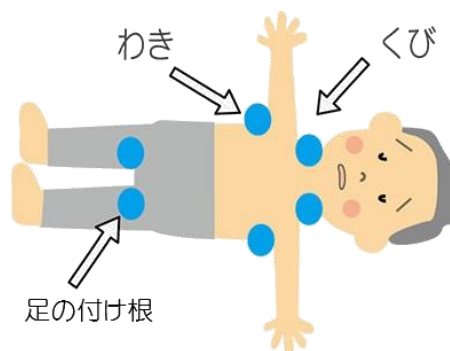
涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる



からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす
(特に首の周り、脇の下、足の付け根など)



水分補給

水分・塩分、経口補水液※などを補給する

※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

こんな時はためらわず救急車を呼びましょう



- ◆自分で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
- ◆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した場合



<ご注意>

暑さの感じ方は人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

高齢者や子どもは特に注意が必要です

- ・ 熱中症患者のおよそ半数は 65 歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているので、特に注意が必要です。
- ・ 子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。
- ・ のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給しましょう。暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください

気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

熱中症をしっかりと予防し、楽しい夏を過ごしましょう！



問い合わせ先

□新川地域消防組合 黒部消防署警防課

住所：〒938-0014 富山県黒部市植木 761 番地 1

TEL：0765-54-0119

□新川地域消防組合 入善消防署警防課

住所：〒939-0642 富山県下新川郡入善町上野 571 番地

TEL：0765-72-0135

□新川地域消防組合 朝日消防署警防課

住所：〒939-0743 富山県下新川郡朝日町道下 1062 番地

TEL：0765-83-0009

□新川地域消防組合 宇奈月消防署警防課

住所：〒938-0281 富山県黒部市宇奈月町内山 3353 番地

TEL：0765-65-2940

