



熱中症に注意！熱中症は予防が大切です

気候変動に伴い、今までにない暑さが到来する可能性があります。高齢になるほど、暑さを感じにくくなります。稲敷広域消防本部では、熱中症による傷病者の搬送が年々増加傾向となっています。熱中症は予防法を知れば防ぐことが可能です。以下を参照し、適切な対策を実施しましょう。

熱中症の症状と対処法のポイント

「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指します。

熱中症の症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 大量の発汗
- 筋肉のこむら返り
- 生あくび
- 筋肉痛



症状が進むと

- 頭痛
- 嘔吐
- 虚脱感
- 倦怠感
- 集中力低下
- 判断力低下



熱中症が疑われる人を見かけたら

- 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
- 衣服をゆるめ、からだを冷やす(首周り、脇の下、足の付け根など)
- 水分・塩分、経口補水液などを補給



⚠ 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

⚠ 自力で水が飲めない、応答がおかしいときはためらわずに救急車を呼びましょう!

熱中症にならないための予防方法

暑さを避ける、暑さから身を守る

室内では

- 扇風機やエアコンで温度を調節する
- 遮光カーテン、すだれなどを利用する
- 室温をこまめに確認する など

屋外では

- 日傘や帽子を着用する
- 日陰の利用、こまめな休憩をとる
- 天気の良い日は日中の外出をできるだけ控える



その他、通気性のよい衣服を着用したり、保冷剤や冷たいタオルを利用してからだの蓄熱を避けましょう。

⚠ 『熱中症特別警戒アラート』発表時には不要不急の外出を控え、冷房の効いた室内で水分をこまめに摂りましょう。市内の公共施設でクーリングシェルターを設置していますのでご利用ください(詳細は本紙23ページへ)

こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう

1日あたり
1.2ℓ程度



問 稲敷広域消防本部救急課 ☎0297-64-3846
市健康づくり推進課 ☎内線1742、1744

参考：厚生労働省ホームページ「熱中症予防のための情報・資料サイト」詳しくは同ホームページへ▶

熱中症予防のための情報・資料 🔍 検索

