

熱中症

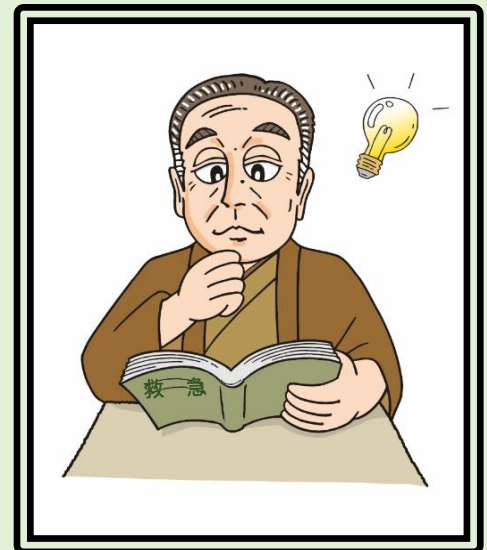
予防救急の
すゝめ

温度や湿度が高い中で、体温の水分や塩分のバランスが崩れ、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、様々な障害を起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いことから、熱中症になる場合があります。十分に注意し、予防しましょう。

★予防のポイント★

【 熱中症の予防 】

- 部屋の温度をこまめにチェック
- 快適な温度を目安に、エアコンや扇風機を上手に使いましょう
- のどが渇かなくてもこまめに水分補給
- 水分補給とあわせて塩分も摂ろう
- 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も
- 無理をせずに、適度に休憩を
- 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを心がけよう



中津市消防本部

熱中症は**命**にかかわる病気です！！

なりやすい環境

- 暑くなり始め
- 急に暑くなる日
- 熱帯夜の翌日
- 厳しい暑さが続くとき

こんな症状

- たちくらみ
- こむらがえり
- 倦怠感
- 手足のしびれ
- 頭痛
- 吐き気
- 意識障害・運動障害
- けいれん
- 体が熱い

3つの工夫

①涼しく過ごす工夫

- 風通しをよくする。
- 窓からの日光を遮る。
 - ・ブラインドやすだれ、緑のカーテンなど
- エアコンを入れ、扇風機も併用する。

②衣服の工夫

- ゆったりした衣服にする。
- 襟元を緩めて通気する。
- 熱を吸収する黒色系の素材を避ける。
- 日傘や帽子を使う。
 - ・帽子は時々はずし、汗を蒸発させる。

③行動の工夫

- 暑い日は無理な外出を控える。
- 屋外では日向を避け日陰を選んで歩く。
- 涼しい場所に移動する。

できる手当

- 風通しの良い場所へ
- 冷房の効いた室内へ
- 衣服を緩める、脱がせる
- 安静に寝かせる
- 扇風機などで風をあてる
- 十分な水分と塩分の補給
- 体を冷やす（太い血管付近）

- 意識障害（受け答えや会話がおかしい）

- けいれん

- 運動障害

- 体が極端に熱い

**こんな症状は
急いで救急車を**

※高齢者、こども、体調不良者、肥満者、ふだん運動不足のかたは熱中症になりやすい方々です。特に高齢者は、注意しましょう。

予防救急を始めましょう！！

その他の予防救急はこちら→→→



心肺蘇生法ガイドラインはこちら→→→

