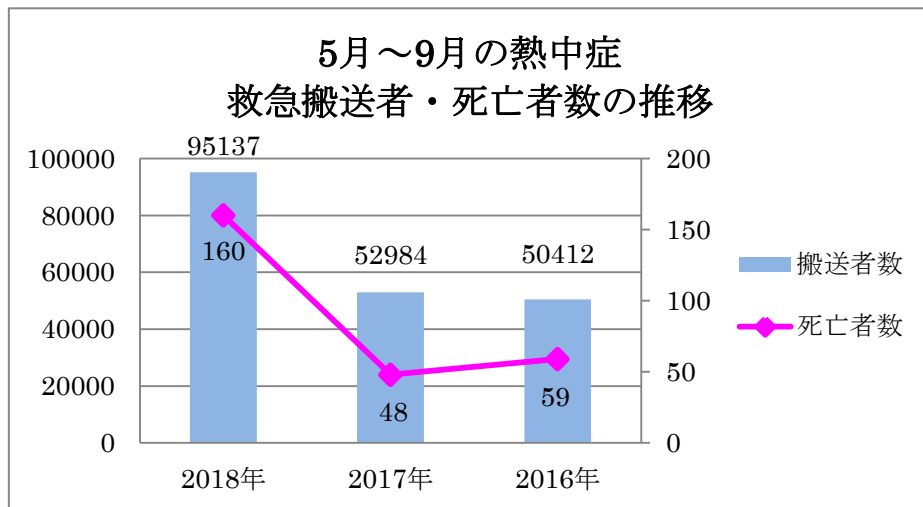


熱中症予防



1. 救急搬送者数の推移



出典：消防省 救急企画室 平成30年度の熱中症による救急搬送状況



昨年熱中症により救急搬送された方の数は、平成20年の調査開始以来過去最多となりました。今年梅雨が長く、先日ようやく関東の梅雨明けが発表されました。この時期は身体がまだ暑さに慣れていないため、上手に汗をかけず体内に熱がこもりやすくなっています。それにより熱中症になる方が多数いらっしゃいますので、しっかりと予防対策をとりましょう！

2. 要因

環境

- ・気温や湿度が高い日
- ・風が弱い日
- ・急に暑くなった日

身体

- ・高齢者、乳幼児、肥満の方
- ・持病がある方・体調不良の方
- ・暑さに慣れていない方

行動

- ・激しい筋肉運動や慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給できない状況

これら3つの要因が組み合わさって、熱中症を発症します

3. 症状

軽度	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない
中等度	頭痛、吐き気、身体がだるい、脱力感
重度	意識がない、けいれん、高い体温、呼びかけに対し返事がおかしい まっすぐ歩けない、走れない



4. 予防のポイント

- こまめな水分補給
- 暑いときは無理をしない
- 涼しい服装をする
- 外出時には日傘や帽子を使用する
- エアコン、扇風機を上手に使用する★
- 部屋に温湿度計を置く
- 部屋の風通しをよくする

5. 応急処置

意識がある、反応が正常な場合

涼しい場所へ避難させる



衣服を脱がせ、身体を冷やす

※首まわり、わきの下、脚の付け根を冷やすと
効率的に身体を冷やすことができます



水分、塩分を補給する

※水を自力で飲めない、症状が改善しない場合は直ちに救急隊を要請しましょう

意識がない、反応がおかしい場合

救急隊の要請をする



涼しい場所へ避難させる



衣服を脱がせ、身体を冷やす

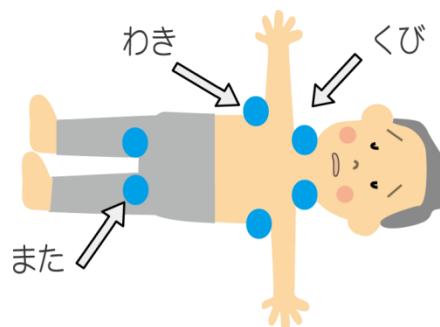
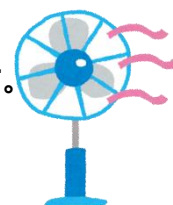


医療機関に搬送する

★エアコン、扇風機を上手に使用するととは？

エアコンは冷えすぎるから苦手…という方もいらっしゃるかもしれませんが、身体に直接風が当たらないように風向きを調整すると、身体が冷えすぎず快適に使用できます。また、エアコンと一緒に扇風機を使用すると同じ温度でもより涼しく感じます。

熱中症の4割は住居内で発生しています。
外出時だけでなく、家の中にいるときも
油断禁物です！



参考 URL

環境省 熱中症予防情報サイト http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_pr.php