



熱中症について

熱中症は夏だけでなく、春から秋にかけて、気温・湿度の高い日であればいつでも熱中症にかかる危険性があり、毎年死亡事故が報告されております。熱中症にかからないようにする為にも、正しい予防法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。また体が暑さに慣れていないのに気温が上昇するときは特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。

熱中症予防

1 水分をこまめにとろう

こまめに水分をとることが大切です。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の補給がスムーズにできるのでお勧めです。

2 丈夫な体を作ろう

バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体を作りましょう。また適度な運動をすることも丈夫な体作りにはかかせません。少しずつ暑さに慣れていきましょう。

3 熱中症を疑おう

体に少し違和感を感じた場合(吐き気がする・目眩がするなど)は熱中症を積極的に疑いましょう。

熱中症の応急処置の順番や救急車を呼ぶタイミングは？

1 意識があるかどうかの確認

熱中症は意識がなかったり意識があっても受け答えがおかしくもうろうとしている場合は、危険信号です。急いで病院で治療を受けないと後遺症が残ったり最悪の場合、死に至ってしまいます。熱中症で意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。



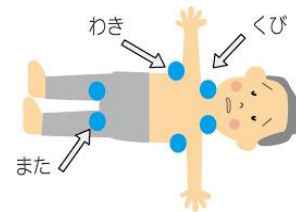
2 救急車を呼ぶ

応急処置をしている間に症状が悪化し手遅れになってしまう可能性があるため、応急処置をする前に救急車を呼びましょう。



3 応急処置

- ・涼しい室内、または風通しのよい木陰などに移す。
- ・冷タオルなどで体を冷やす。
- ・衣類をゆるめ、足を高くして寝かせる。
- ・体が冷たくなっているときは毛布などで保温する。
- ・首、脇、股を保冷剤などで冷やす。



速報値(平成30年7月24日現在)

※全国の熱中症による救急搬送人員数

- ☀ 7月16日から7月22日まで(1週間) 22,647人
(1週間ごとの熱中症による救急搬送人員としては平成20年調査開始以来、最多！)
- ☀ 4月30日から7月22日まで 43,813人
(昨年と同時期と比べて、約1.7倍！)

※ 今後も最高気温35度以上の猛暑日が続く所も予想されてます。
熱中症対策を忘れずに！