

「熱中症」を予防しましょう

夏本番を迎え、連日厳しい暑さが続いています。
熱中症をしっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう。



「熱中症」とは

室温や気温が高い中で、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、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、様々な障害をお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く熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

「熱中症」予防のポイント

- 部屋の温度をこまめにチェック！
- 室温が28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- のどが渇く前こまめに水分補給を！
- 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、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！

熱中症が疑われたら

- すぐに日陰など涼しい場所に移動する。
- 衣服をゆるめて、風を送り、首やわきの下を冷やす。
- スポーツドリンク等で水分・塩分を補給する。

こんな時はためらわずに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、動けない場合は、ためらわずに救急車を呼んでください。
- 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された方は、ためらわずに救急車を呼んでください。

問合せ先

塩釜地区消防事務組合消防本部
警防課救急対策室 ☎361-1612



「塩防くん」

消防庁HP「熱中症情報」http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html