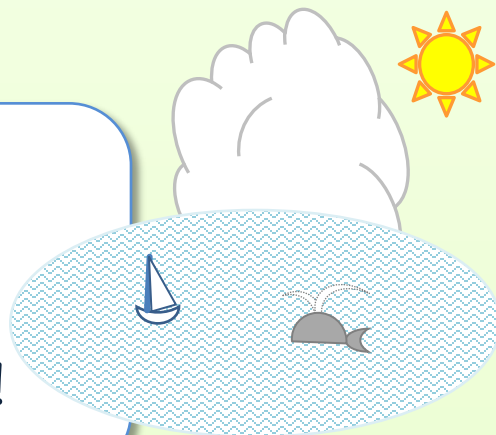


熱中症を予防して元気な夏を！



夏に向けて、熱中症になる人が増えてきます。
熱中症を知って、しっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう！



このリーフレットでは、熱中症の症状や応急手当を紹介しています。



救急車を呼んで、一刻も早く病院へ行くべき状態や症状についても紹介しています。
当てはまる場合は、ためらわずに119番しましょう。

※消防庁が作成した「救急受診ガイド」や「救急車利用リーフレット」も合わせてご覧ください
(消防庁HP「<http://www.fdma.go.jp/>」：右のQRコードをスマートフォンなどで読み取ることで、簡単に接続できます)

救急受診ガイド



救急車利用リーフレット



心臓や腎臓、その他に持病をお持ちの方は夏の過ごし方についてかかりつけの医師に相談し、上手にコントロールしましょう。

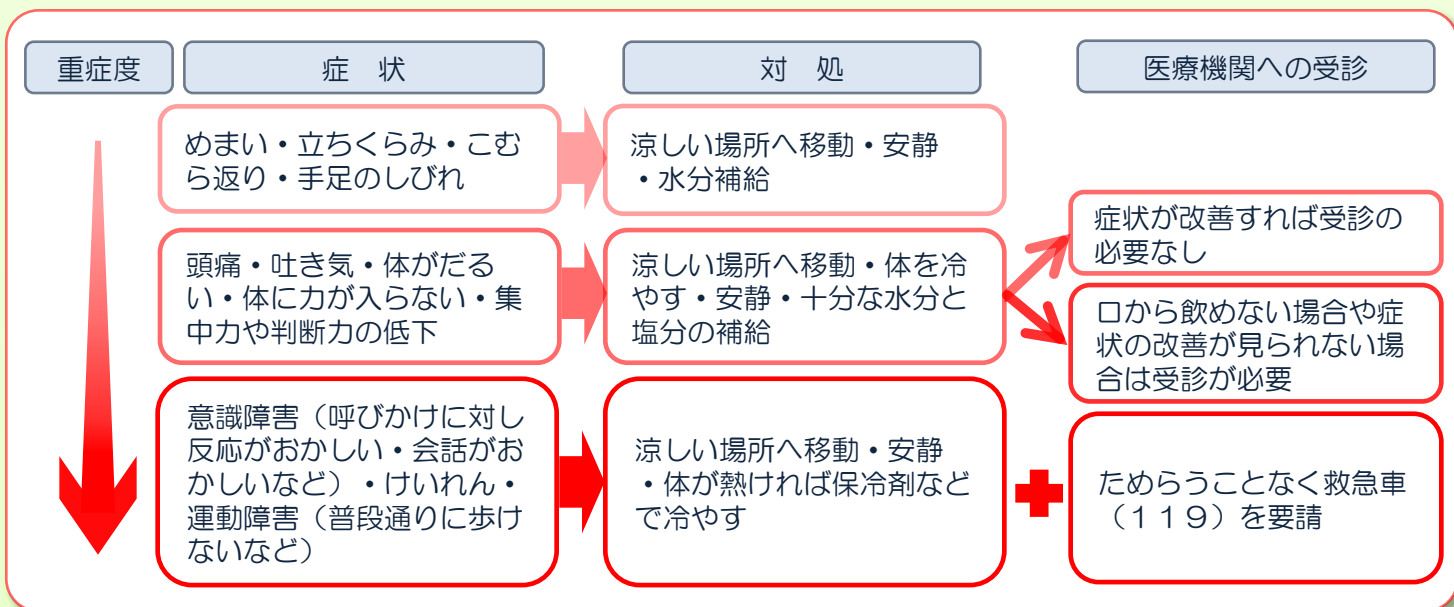


熱中症とは？

温度や湿度が高い中で、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。

熱中症の分類と対処方法



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。

熱中症予防のポイント

- 😊 部屋の温度をこまめにチェック！
(普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします)
- 😊 室温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！
- 😊 のどが渇かなくてもこまめに水分補給！
- 😊 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！



子供の特徴

地面の照り返しにより、高い温度にさらされる



汗腺などが未熟

体温調節機能が未熟なため、
熱中症にかかりやすい

保護者の方へ

- 👉 お子さんの様子を十分に観察しましょう！
- 👉 遊びの最中には、水分補給や休憩を！
- 👉 外出時の服装に注意し、帽子も忘れずに！
- 👉 日頃から栄養バランスのとれた食事や運動、遊びを通して暑さに負けない体づくりを実践しましょう！

高齢者の特徴

のどの渇きを感じにくい



暑さを感じにくい

汗をかきにくい

体温を下げるための体の反応が弱くなっており、
自覚がないのに熱中症になる危険がある

熱中症にならないために

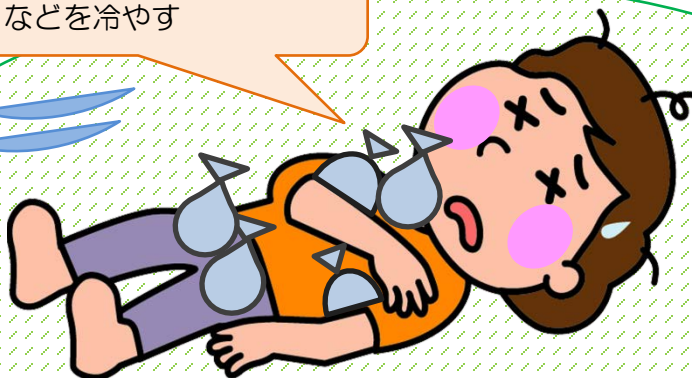
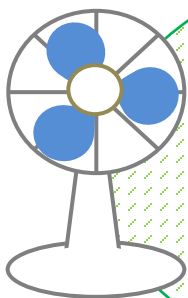
- 👉 室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機等を活用！
- 👉 のどが渇かなくても水分補給！
- 👉 調子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらいましょう！

+ 熱中症の応急手当 +

- + 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- + エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす



首の周り・脇の下・太もものつけね
などを冷やす



飲めるようであれば
水分を少しずつ
頻回に取らせる



🚨 持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう

消防庁では、夏期※における熱中症による救急搬送の全国調査を実施しています。年代別では高齢者が5割近くを占めており、また、乳幼児と少年を合わせると1割以上となっています。熱中症による救急搬送者のうち、4割近くの方が入院しています。

熱中症による救急搬送者の内訳（平成22年～平成27年合計）

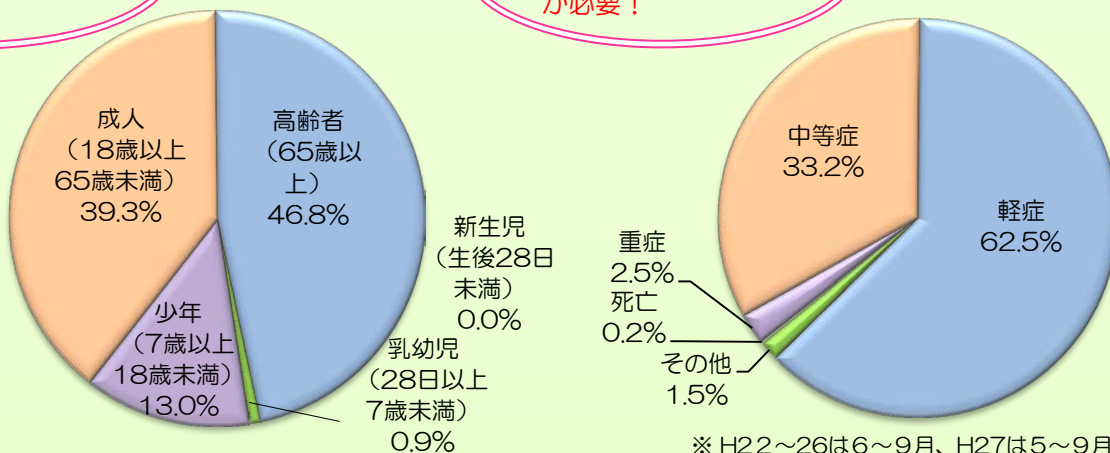
搬送人員計 302,918人

【年齢区分別】

【傷病程度別】

5割近くが高齢者、乳幼児と少年が約1割を占める！

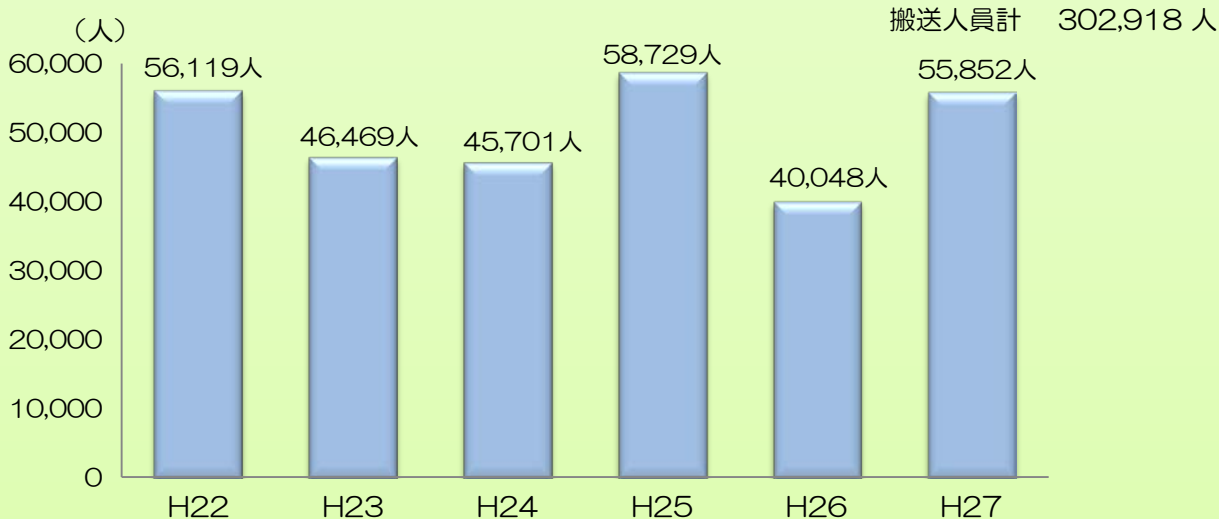
4割近くの方は入院（重症・中等症）が必要！



※ H22～26は6～9月、H27は5～9月に実施

熱中症により、毎年約4万人以上の方が救急搬送されています。熱中症による救急搬送者増加の要因として、気温や湿度の上昇が関係していることが分かっています。特に、梅雨明け前後の暑さには、最も注意が必要です！！

熱中症による救急搬送者数（平成22年～平成27年）※ H22～26は6～9月、H27は5～9月に実施



◆ 消防庁では、HP上で熱中症の救急搬送状況調査の速報を週ごとに公表しています。

URL : http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html



参考：環境省「熱中症環境保健マニュアル」

http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/manual.html

