消防署だより
松前消防署☎ 984-3404

防ごう　熱中症！

1　熱中症とは？

熱中症は、体温上昇、目まい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、さまざまな体の不調を引き起こします。原因は、気温や湿度が高い中で、体内の水分量や塩分量などのバランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなるためです。

2　症状と分類

次の症状が現れた場合は、熱中症を発症した可能性があります。

区分	症状	重症度
Ⅰ度	● **目まい・失神** 「立ちくらみ」のこと。「熱失神」と呼ぶこともある。 ● **筋肉痛・筋肉の硬直** 筋肉の「こむら返り」のこと。「熱けいれん」と呼ぶこともある。 ● **大量の発汗**	小
Ⅱ度	● **頭痛・吐気・嘔吐・倦怠感** 体がぐったりする。力が入らないなど。従来「熱疲労」といわれていた状態のこと。	↓
Ⅲ度	● **意識障害・けいれん・手足の運動障がい** 呼びかけや刺激への反応がおかしい。ガクガクと引きつけがある。真っすぐ歩けないなど。 ● **高体温** 体に触ると熱いという感触がある。従来「熱射病」といわれていたものが相当。	大

3　予防のポイント

【在宅時】
- 部屋の温度や湿度を小まめにチェックする。
- 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う。
- 室内は、カーテンやすだれで直射日光を防ぐ。

【外出時】
- 日よけ対策をし、体をしめつけない涼しい服装で出掛ける。
- 帽子や日傘で暑さを避ける。

【共通】
- のどが渇く前に、小まめに水分・塩分補給する。
- 日ごろから栄養バランスの良い食事と体力づくりを心掛ける。
- 吸水･即乾素材の衣類を着るなどクールビズを実行する。

4　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。
- 扇風機やうちわなどで風を当てて、体を冷やす。
- 脇の下・太もものつけねなどを冷やす。
- 飲めるなら水分を少しずつ取らせる。

※持病をお持ちの人やお子さんは、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。