

消防署 だより

松前消防署 ☎ 984-3404

熱中症の予防、重症化を防ごう

熱中症は、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、さまざまな障がいを引き起こします。原因は、温度や湿度が高い中で、体内の水分やナトリウムなどの塩分のバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなるためです。

屋外だけでなく、家の中でも熱中症になることがありますので、気を付けましょう。

1

熱中症予防のポイント

- 部屋の温度や湿度をこまめにチェックする。
- 室温が 28 度を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使う。
- のどが渇く前に、こまめに水分・塩分補給をする。
- 日よけ対策をし、体を締めつけない涼しい服装にする。
- 普段から栄養バランスの良い食事と体力づくりを心掛ける。

2

もし、熱中症の症状が現れたら… 熱中症の分類と対処方法

予防していても、熱中症にかかる場合があります。
下の表を参考に対処して、重症化を防ぎましょう。

重症度	症状	対処	医療機関への受診
小	めまい・立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ	涼しい場所へ移動 安静 水分補給	症状が改善すれば、 受診の必要なし
	頭痛・吐き気 体のだるさ 集中力、判断力低下	涼しい場所へ移動 体の冷却・安静 水分・塩分補給	口から飲めない、症 状が改善しない場合 は受診が必要
大	意識障がい けいれん 運動障がい	涼しい場所へ移動 体の冷却(体が熱いとき) 安静	ためらうことなく、 救急車 (119) を要請 する

熱中症の 応急手当

出典：総務省消防庁
ホームページ

- ✦ 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

