

熱中症に注意！ ～夏本番・熱中症予防を！～

○千曲坂城消防本部管内では、平成24年6月1日から9月30日までの4ヵ月間に、熱中症（熱中症疑いを含む）で29人が救急搬送されています。今年もすでに20人以上の方が熱中症と見られる症状で搬送されています。

熱中症とは...

体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が動かなくなり、体内に熱が溜まっていき、めまい・痙攣・意識障害など様々な症状を引き起こす病気です。
家の中でも室温や湿度が高ければ、熱中症になる場合があります！



こんな症状に注意！

- ・意識障害（会話がおかしい、返事をしなくなる）
- ・けいれんがある、歩行できなくなる
- ・頭痛、吐き気、体に力が入らない
- ・集中力や判断力が落ちて来る
- ・めまい、立ちくらみ、こむら返り、大量の汗が出る
→上に書いてあるものほど重症です！

子供の熱中症の特徴

体温調節機能が未熟であり、地面からの陽射しの照り返しを受けやすい。

高齢者の熱中症の特徴

体温調節機能が弱くなっており、自覚が無いのに熱中症にかかる危険性がある。

保護者の方へ

お子さんの様子を十分に観察しましょう。外出の際には服装に注意して、帽子も忘れずに！

水分補給やこまめな休憩が、熱中症の対策として有効です。

○平成24年度の千曲坂城消防本部管内では、熱中症による救急搬送人員のうち65歳以上の高齢者が全体の約48%を占めており、全体の約38%の方は入院が必要と診断されています。

熱中症予防のポイント

- ① 部屋の温度をこまめにチェック、エアコンや扇風機で室温28度以下に！
- ② のどが渴いたと感じたら必ず水分補給、渴かなくてもこまめに補給！
- ③ 外出の際は日よけ対策をし、体をしめつけない涼しい服装で出かける！
- ④ 陽射しの下での長時間の活動は控え、適度に休憩と水分補給を！
- ⑤ 日頃から栄養バランスのよい食事と、体力づくりをしましょう！



熱中症が疑われる時は次のような応急手当をしましょう。



うちわ等で風を送って体を冷やす
扇風機やエアコンも有効です

首、腋の下、太ももの付け根など、太い血管のある部分を氷のうなどで冷やす

！熱中症の疑われる時は、ためらわずに救急車を呼んでください！

千曲坂城消防本部管内では、今後も同様の救急事故の発生状況を注視し、注意を促すなど、地域住民の安全確保に努めてまいります。



問い合わせ先
千曲坂城消防本部
警防課 救急救助係
電話 (代)026-276-0119