

消防署からのお知らせ

『熱中症』は、毎年7月から8月に多く発症しています。

昨年、熱中症として小平消防署が救急搬送したのは1件でしたが、救急車を呼ばなかっただけで熱中症のような症状が出た人は多かったのではないかと思います。

熱中症についてまとめましたので事前の備えとしてください。

熱中症はなぜ起きる？

- | | |
|------------|-----------------------|
| ① 気温や湿度が高い | ④ 激しい運動 |
| ② 日差しが強い | ⑤ 暑さから体が慣れていない |
| ③ 風がない | ⑥ 疲れや寝不足、病気などで体調がよくない |
- ①～⑥などの要因が重なり熱中症が発症します。



熱中症にならないために

○暑さを避ける

- * 外出時は暑い日や時間帯を避け、無理のない範囲で行動しましょう。
- * 室内では風通しをよくしたり、エアコンや扇風機があれば上手に活用しましょう。

○こまめに水分補給をする

- * スポーツドリンク等で水分や塩分を補給しましょう。

○暑さに備えた体作りをする

- * 暑くなり始めの時期から運動をして、身体が暑さに慣れるようにしましょう。



熱中症の症状と応急処置

○症状

- 【Ⅰ度】 こむら返り、大量の発汗など
- 【Ⅱ度】 頭痛、嘔吐、集中力や判断力の低下など
- 【Ⅲ度】 全身の痙攣、意識がないなど

○処置

- 【共通】 木陰や冷房の効いた風通しがよく涼しい場所に移動する。後頭部、首筋、脇、股関節に保冷剤などを当てて冷やす。意識があれば、水分補給をする。

→Ⅲ度の症状が発症している場合や、判断に迷ったり、自分たちで医療機関へ行けないような状態であれば救急車を呼んでください！

