

# 見逃さないで！ 熱中症のサイン

暑くなるこれからの季節、注意したいのが熱中症です。能代山本広域消防本部によると、昨年は33人の方が熱中症で救急搬送され、その内、65歳以上の方は約半数の18人、また18歳未満の方は9人でした。

熱中症の症状や予防のためのポイントを押さえてしっかり対策しましょう。

問合せ 能代消防署 ☎52-3368 ニツ井消防署 ☎73-2327 健康づくり課 ☎58-2838



## 熱中症予防のポイント

- 喉の渇きを感じていなくても、小まめに水分、塩分を補給しましょう。
- 気温や湿度の高い時は、長時間の運動や作業を避けましょう。
- 日中は日傘や帽子を使い、通気性の良い衣服を着用しましょう。
- 外出時は時間帯を考え、小まめに休憩、保冷剤・氷・冷たいタオルなどで体を冷やしましょう。
- エアコンや扇風機で体温調節したり、すだれや遮光カーテン、打ち水を利用しましょう。

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。特に注意が必要なのが子どもと高齢者。子どもは体温の調節能力が十分に発達していないので、気を配る必要があります。また高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能がやからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。

## もし熱中症になってしまったら

- エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など**涼しい場所**へ避難
- 衣服を緩め、**体を冷やす**（首の周り、脇の下、足の付け根など）
- 水分・塩分、経口補水液**（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）などを補給

※応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう。

## こんな症状が出たら注意！

めまい 立ちくらみ 筋肉のこむら返り  
生あくび 筋肉痛 大量の発汗 など

↓ 症状が進むと…

頭痛 <sup>おうと</sup>嘔吐 虚脱感 倦怠感  
集中力・判断力の低下 など



## こんな時は救急車を！

- ・自分で水分補給ができないときや、脱力感、倦怠感が強くて動けないとき。
- ・意識がない、あるいは全身のけいれんがあるとき。