

熱中症を予防しましょう

近年、夏期における気温上昇は著しく、同時に熱中症により救急搬送される方が増加しています。熱中症は放置すると死に至るとも危険な症状です。正しい知識を身につけ自分自身と周囲の人を守りましょう。

発生しやすい場所

屋外での運動や作業が注目されますが、熱中症発生の大部分は住宅内で発生しています。外出時だけでなく、住宅内でも十分な注意が必要です。

予防対策

- こまめな水分と塩分補給、体調の変化に気をつける
 - 家の中ではエアコンや扇風機を活用し快適な室温と湿度に調整する
 - 家族や周囲にも気を配る（特に小さな子供や高齢者）
 - 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
 - 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす
- この他、総務省や厚生労働省、環境省等のホームページでも対策や情報が掲載されています。

体調が悪くなったときは

- 涼しい場所に移動し体を冷やし水分補給する
- 歩けない、ボーっとする場合は医療機関の受診が必要です、危険を感じたら119番

注意

意識状態が悪い人に無理やり水分を取らせると、気道に入ってしまう恐れがあるため危険です。自力で飲める人に水分を取らせましょう。

