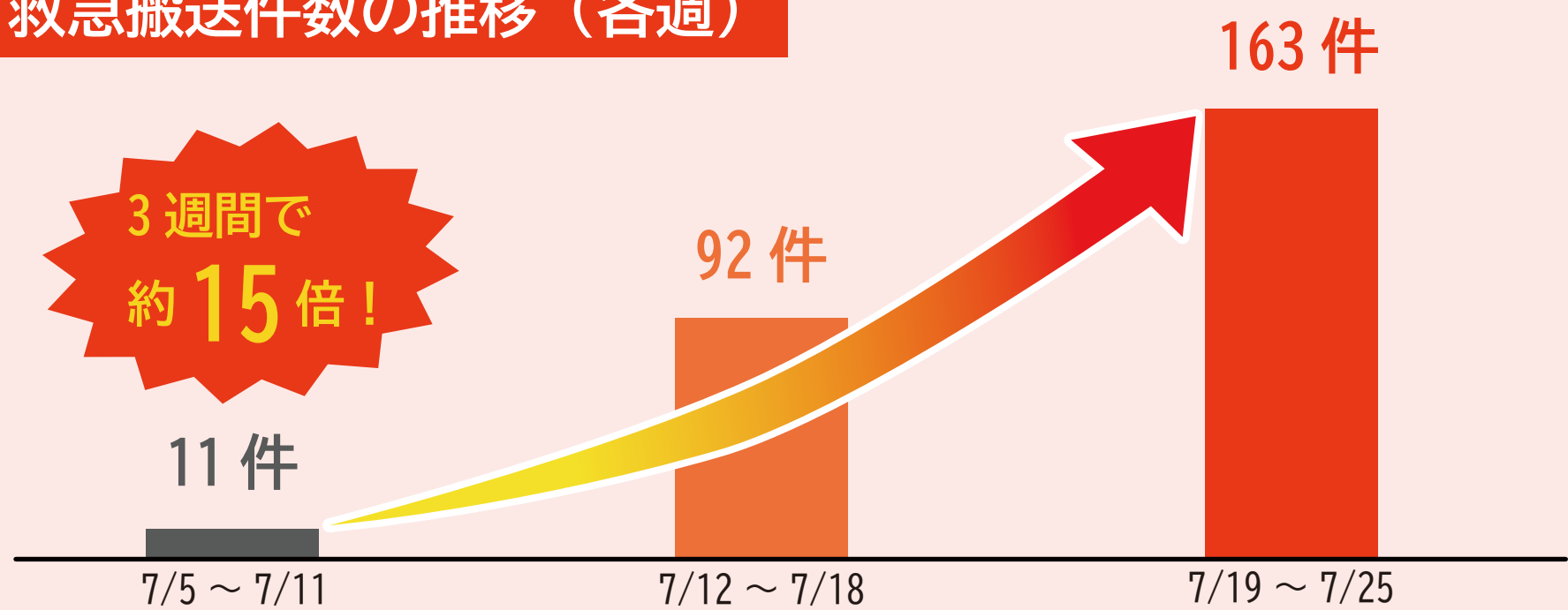


熱中症に警戒！

梅雨明け以降の救急搬送件数が急増しています

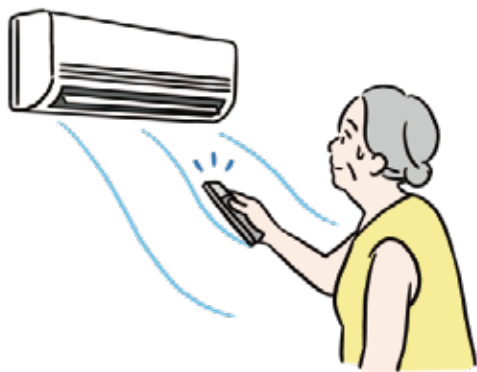
救急搬送件数の推移（各週）



※件数については速報値

暑さを避ける 6 箇条

✓ エアコン等で
温度をこまめに調節



✓ 遮光カーテン・すだれの
利用、打ち水の実施



✓ 外出時には日傘の使用、
帽子の着用



✓ 天気のよい日は日陰の
利用、こまめな休憩



✓ 吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用



✓ 保冷剤、氷、冷たい
タオルなどで、からだを
冷やす



熱中症は室内でも起こります

自宅でも発症



高温多湿の室内・
台所・入浴後など
も注意

夜間も注意



寝る前・起床時も
水分補給と室温
確認

高齢者は特に注意



暑さやのどの渴さを
感じにくいことが
あります

こんな症状…熱中症を疑って！

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



症状が
すすむと
……>

- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感



まずは次の3つを（主な応急処置）

- ✓ 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



- ✓ 衣服をゆるめ、
からだを冷やす
(首の周り、脇の下、脚の付け根など)



- ✓ 経口補水液を補給※



※一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取
になる可能性もあります。腎臓、心臓等の疾患
の治療中で、医師に水分の摂取について指示さ
れている場合は、指示に従ってください。

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は
すぐに119番へ通報を

「熱中症警戒アラート」発表時は外出を控え、暑さ対策を！
熱中症警戒アラートについてはこちらをご覧ください。

