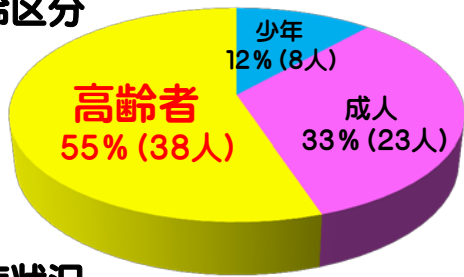


熱中症に ご注意ください!

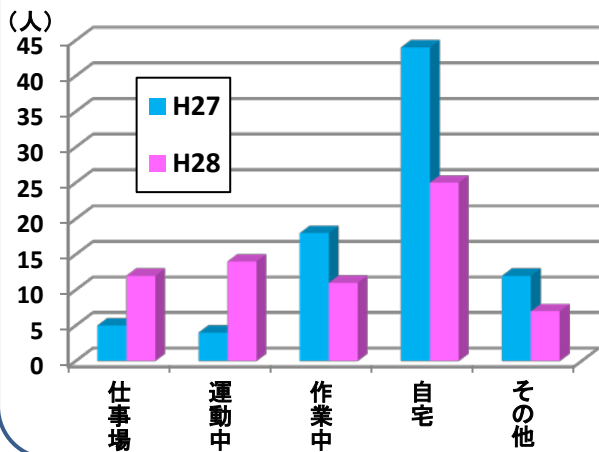


熱中症による救急搬送状況

年齢区分



発症状況



飯田下伊那地域における、熱中症疑いによる救急搬送人員は69人（※平成28年調査）で、そのうち**高齢者（満65歳以上）の搬送は38人と、全体の55%を占めました。**高齢者は、体温を下げるための身体の反応が弱くなっており、のどの渇きや暑さを感じにくく、知らないうちに熱中症になっていることがあります。

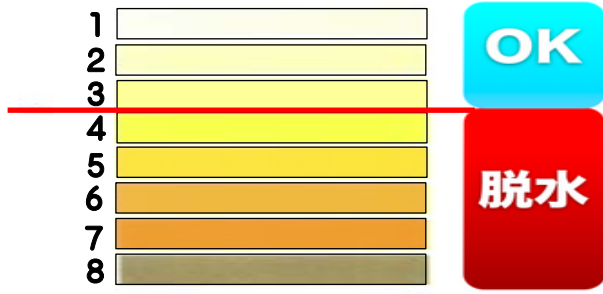
発症状況別にみると、**自宅での発症が一番多くなっています。**また、**仕事場や運動中における発症も前年に比べて増加しています。**

※平成28年調査：平成28年4月25日～10月2日（160日間）

熱中症予防の5ポイント

- ◆部屋の温度をこまめにチェックし、室温が**28℃**を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- ◆のどが渇かなくてもこまめに**水分補給**！（※**塩分補給**も忘れずに！）
- ◆日頃から**十分な睡眠**と**栄養バランスの良い食事**をしましょう！
- ◆外出の際は、体をしめつけ**ない涼しい服装**で、日よけ対策をしましょう！
- ◆屋内外とわす、運動時は**こまめに休憩**をとりましょう！

尿の色で脱水チェック



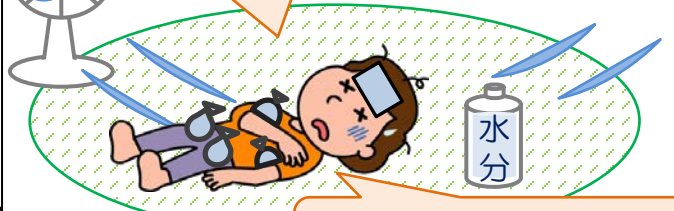
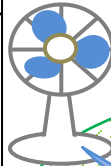
尿の色が4以上の時は**脱水**です。
速やかに**水分**をとりましょう！

熱中症の症状と応急手当

＋熱中症の応急手当＋

- ＋ 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- ＋ エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす

体が熱ければ保冷剤などで、脇の下・太もものつけねなどを冷やす



飲めるようであれば水分を
少しずつ頻回に取らせる

**症状が改善されないときは、
医療機関へ！！**

こんなときは、すぐに
119番 救急車



重症度

・めまい
・立ちくらみ
・足がつる
・手足のしびれ

・頭痛
・吐き気
・体がだるい
・体に力が入らない
・集中力や判断力の低下

・意識障害
(呼びかけに反応が悪い
会話がおかしいなど)
・けいれん
・普段どおりに歩けない
・意識がない

【熱中症情報に関するホームページ】

◆ [熱中症情報\(総務省消防庁\)](#)



◆ [環境省熱中症予防情報サイト\(環境省\)](#)



◆ [熱中症関連情報\(厚生労働省\)](#)

南信州広域連合 飯田広域消防本部
警防課企画広報係

電話: 0265-23-0119(代表)

FAX: 0265-22-0099

<http://119.minami.nagano.jp/>



minami
shinshu