

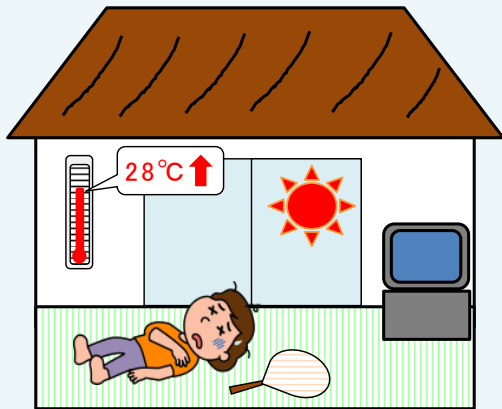


## 熱中症は屋内でも発生します!!



飯田下伊那地域における、熱中症疑いによる搬送人員は88人(※平成29年調査)で、そのうち、**屋内**で発生した方の搬送人員は48人と、全体の**約6割**を占めました。

また、年齢区分別では、**高齢者**(満65歳以上)の搬送が59人で、全体の**約7割**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、熱中症になる危険性が高いため、周囲にいる方も声を掛けるなど様子の変化に注意しましょう。



**屋内**

**約6割**

(48人)

発生場所  
(88人中)

屋外

約4割  
(40人)

**高齢者**

**約7割**

(59人)

年齢区分  
(88人中)

その他

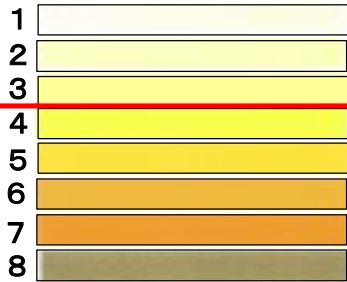
約3割  
(29人)

※平成29年調査：平成29年5月1日～10月1日まで(22週間)

## 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°C**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!
- ◆屋内外とわず、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



OK

脱水

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

## 軽症

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・足がつる
- ・手足のしびれ

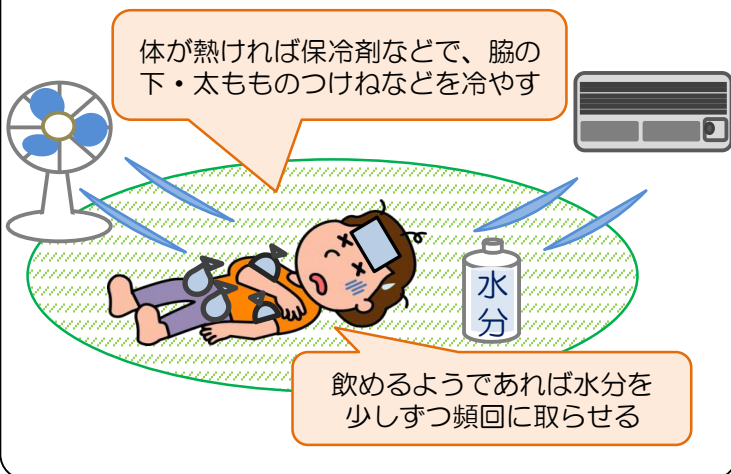
- ・頭痛
- ・吐き気
- ・体がだるい
- ・体に力が入らない
- ・集中力や判断力の低下

- ・意識障害(呼びかけても反応が悪い、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

## 重症

### ＋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






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**



### 【熱中症情報に関するホームページ】

- ◆ [熱中症情報\(総務省消防庁\)](#) 
- ◆ [熱中症関連情報\(厚生労働省\)](#) 
- ◆ [環境省熱中症予防情報サイト\(環境省\)](#) 

### 【お問合せ先】

飯田広域消防本部  
警防課企画広報係  
電 話：0265-23-0119 (代表)  
F A X：0265-22-0099

