

熱中症を予防して 元気な夏を!



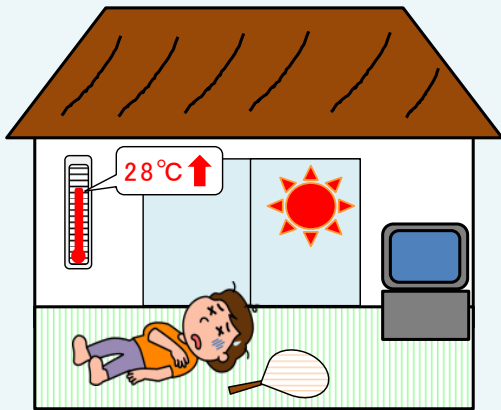
夏に向けて、熱中症になる人が増えてきます。
熱中症を知って、しっかり予防しましょう!

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149人(※平成30年調査)で、そのうち、**屋内**で発生した方の搬送人員は85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89人で、全体の**約6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

(85人) 発生場所
(149人中)

屋外
約4割
(64人)

高齢者
約6割

(89人) 年齢区分
(149人中)

その他
約3割
(60人)

※平成30年調査:平成30年4月30日～9月30日まで(22週間)

熱中症とは?

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。

家の中にじっとしていても室温や湿度が高いため、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

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！
- ◆屋内外とわず、運動時はこまめに休憩をとりましょう！

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

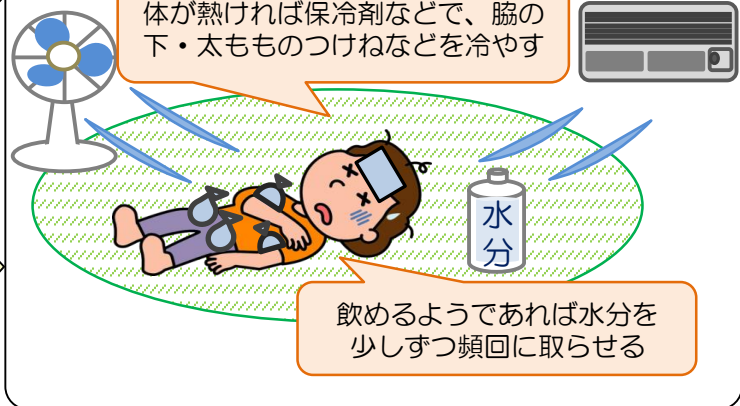
- ・頭痛
- ・吐き気
- ・体がだるい
- ・体に力が入らない
- ・集中力や判断力の低下

- ・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）
FAX：0265-22-0099

