

熱中症を予防して 元気な夏を!

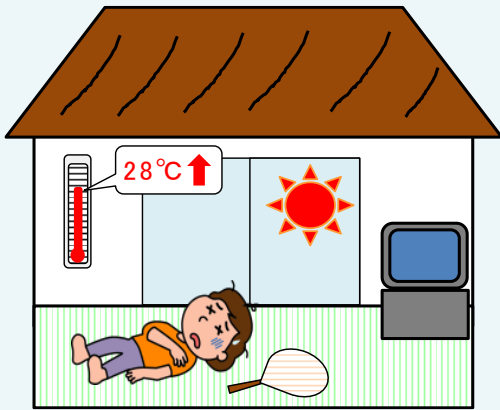
夏に向けて、熱中症になる人が増えてきます。
熱中症を知って、コロナ禍の中でもしっかり予防
しましょう!

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115人（※令和元年調査）で、そのうち、**屋内**で発生した方の搬送人員は63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66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ので、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

(63人)

発生場所
(115人中)

屋外

約4割

(52人)

高齢者

約6割

(66人)

その他

約4割

(49人)

年齢区分
(115人中)

※令和元年調査：平成31年4月29日～令和元年10月6日まで（23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に、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。

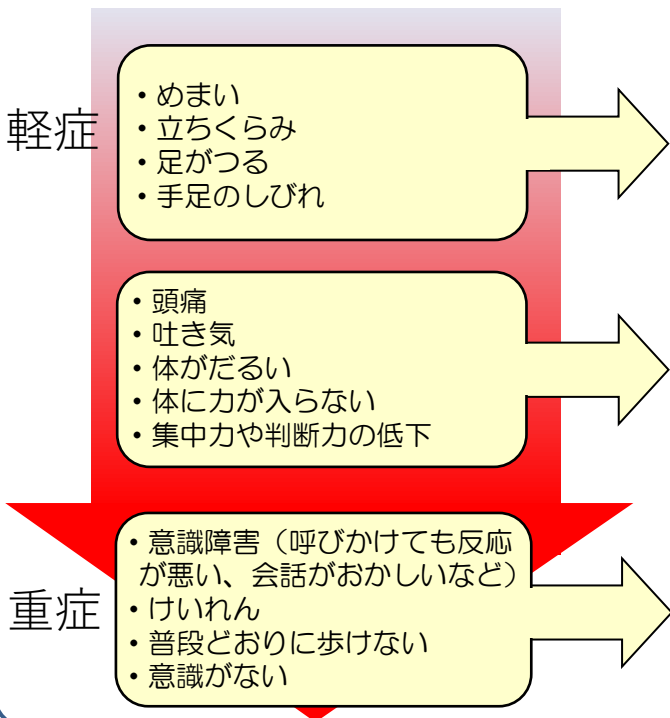
※裏面に予防のポイントを記載しています

熱中症予防のポイント

- ◆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



＋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

水分

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**

コロナ禍での熱中症予防

※新型コロナウイルス感染症と熱中症の**初期症状（発熱・頭痛・倦怠感・筋肉痛等）は似ており、多数の熱中症患者が発生すると新型コロナウイルス感染症患者との見分けに時間がかかり、救急搬送先の病院選定に時間がかかってしまったり、多数の患者対応のため医療態勢がさらにひっ迫する恐れが指摘されています。**今年は例年以上に暑さ対策をして、熱中症を予防しましょう。

～例年＋αの熱中症予防例～

- ▶ 例年以上に意識して、水分補給をしよう（マスク着用では、のどの渇きが感じにくい）
- ▶ 3食きちんと食べ、よく睡眠をとりましょう
- ▶ 人ごみを避けた散歩や、室内で軽い運動を行いましょう（少しずつ暑さに慣れよう）
- ▶ 水分補給できるものを常備して携行しよう

【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）](#)



【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

