

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!

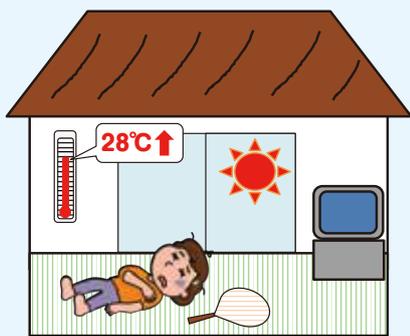
熱中症は屋内でも発生します!!



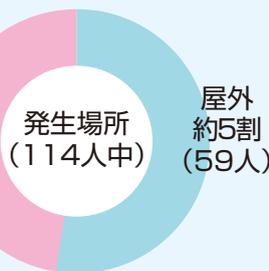
飯田下伊那地域における、熱中症疑いによる搬送人員は114人（※令和4年調査）で、そのうち、**屋内**で発生した方の搬送人員は55人と、全体の**約5割**となっています。

また、年齢区分別では、**高齢者**（満65歳以上）の搬送が75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5割
(55人)



高齢者
約7割
(75人)



※令和4年調査：令和4年4月30日～令和4年10月2日まで

熱中症は予防が大事です!!



※環境省・消防庁
リーフレット引用

1.暑さを避けましょう

- エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- 暑い日や暑い時間帯は無理しない
- 涼しい服装にする
- 急に暑くなった日等は特に注意する



3.日頃から健康管理をしましょう

- 日頃から、健康をチェック
- 体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養
- バランスのよい食事にて体調を整える



2.こまめに水分補給しましょう

- のどが渇く前に水分補給
- 1日あたり1.2リットルを目安に
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



4.暑さに備えた体作りをしましょう

- 暑いときには無理をせず、徐々に暑さに慣れるよう工夫する
- 日頃からウォーキング等で汗をかく習慣を身につける



飯田広域消防本部

電話 0265-23-0119 (代表)