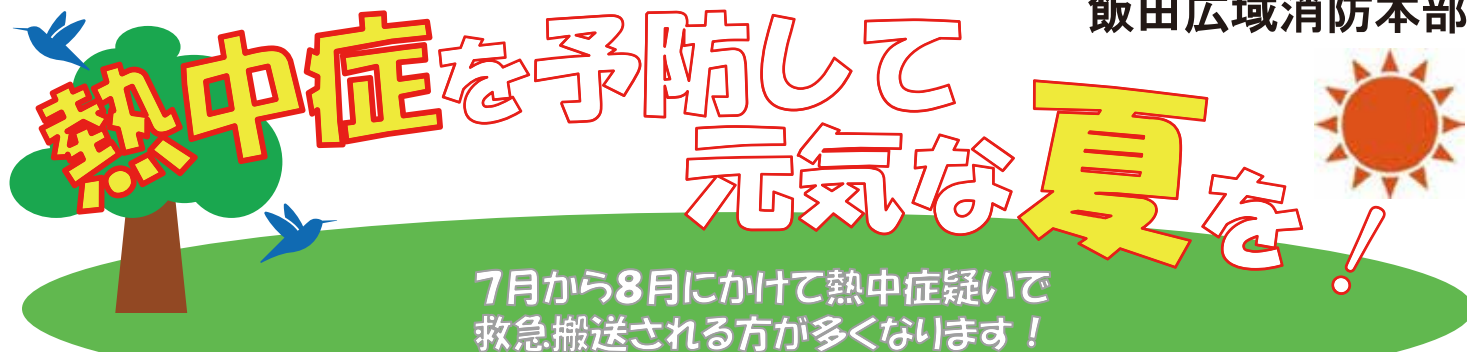




熱中症は屋内でも発生します!!



飯田下伊那地域における、熱中症疑いによる搬送人員は103人(※令和6年調査)で、そのうち、**屋内**で発生した方の搬送人員は37人と、全体の**約4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68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。

※令和6年調査:令和6年4月29日～令和6年10月6日まで

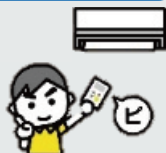
熱中症は予防が大事です!!



※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、扇風機をためらわず使う
- 暑い日や暑い時間帯は無理しない
- 涼しい服装にする
- 急に暑くなった日は特に注意する



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
- 高齢者は特にこまめな水分補給が必要
- 大量に汗をかけた時は塩分も忘れずに



3. 日頃から健康管理をしましょう

- 日頃から健康状態をチェック
- 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養
- バランスのよい食事で体調を整える



4. 暑さに備えた体作りをしましょう

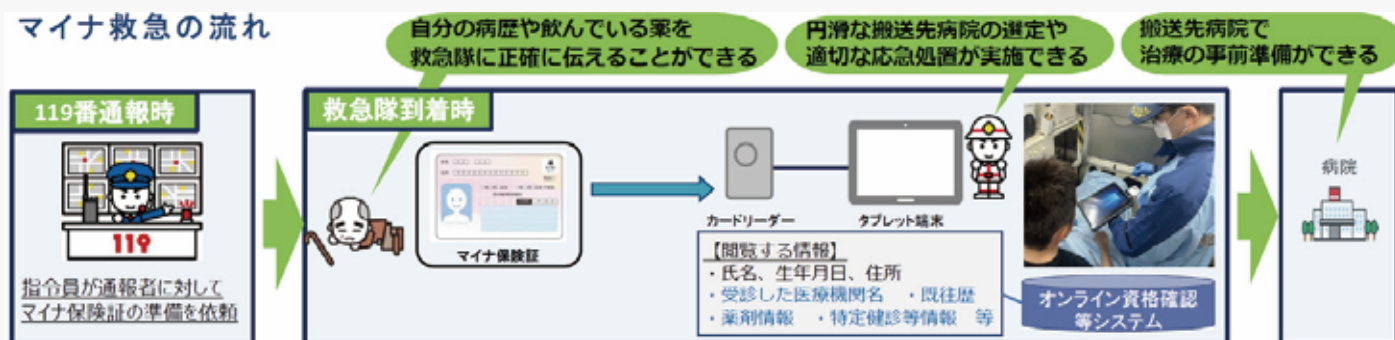
- 暑いときには無理をせず、徐々に暑さに慣れるよう工夫する
- 日頃からウォーキング等で汗をかく習慣を身につける



令和7年度 マイナ救急実証事業実施中

- 昨年に引き続き令和7年5月12日から、マイナ保険証を活用し、病院選定等に資する情報を把握する取り組みを進めています。

マイナ救急の流れ



熱中症の分類と対処方法

重症度	症 状	対 処	医療機関への受診
	- めまい - 立ちくらみ - こむら返り - 手足のしびれ	- 涼しい場所へ移動 - 安静 - 冷やした水分、塩分補給	症状が改善すれば受診の必要なし
	- 頭痛 - 吐き気・吐いた - 体がだるい - 集中力や判断力の低下	- 涼しい場所へ移動 - 安静 - 衣類をゆるめ体を冷やす - 十分な水分と塩分の補給	口から飲めない場合や、症状の改善が見られない場合は、受診が必要
	- 意識障害（受答えや会話がおかしい） - けいれん - 運動障害（普段通りに歩けないなど） - 体が熱い	- 涼しい場所へ移動 - 安静 - 衣類をゆるめ保冷剤などで冷やす	急いで救急車を要請

＋ 熱中症の応急手当 ＋

- ＋ 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、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



持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう



365日対応 平 日 午後 7 時 ▶ 翌日午前 8 時

土・日・祝日・年末年始 午前 8 時 ▶ 翌日午前 8 時

英語などの主要な外国語でも相談できます。
ダイヤル回線、IP 電話の場合は、026-231-3021へおかけください。

長野県救急安心センター

電話でお聞きした内容に基づき相談・助言を行うもので、いわゆる「診断」とは異なります。



長野県
ホームページ



看護師のアドバイスが受けられます。

相談
無料



小児の緊急相談は **#8000**

相談時間
午後 7 時 ▶ 翌日午前 8 時

緊急時は迷わず 119 番

飯田広域消防本部