

熱中症に注意!!

熱中症に関する問い合わせ

保健医療課

☎(55)2739 FAX(53)5586

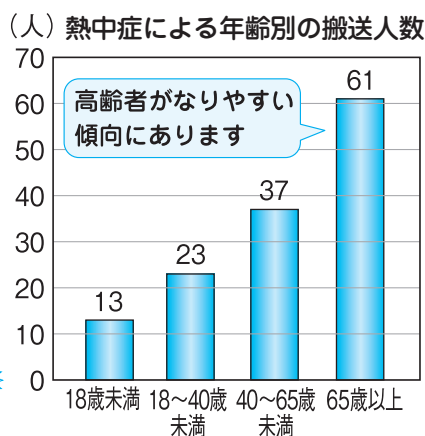
✉ho-iryu@div.city.fuji.shizuoka.jp

熱中症の主な症状は…

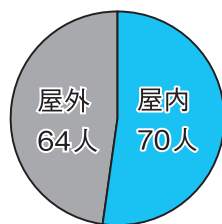
軽度…めまい、立ちくらみ、大量発汗
中度…頭痛や吐き気、倦怠感、虚脱感
重度…意識がない、けいれん、高体温、呼びかけに対し返事がおかしい

熱中症の発生状況

市内では、昨年6月1日～9月30日の間で、134件（男93人、女41人）の熱中症による救急搬送がありました。



場所別の搬送人数



屋外・屋内ともに注意が必要です

予防するためには？

暑さを避ける

気温や湿度が高いときは、屋外での長時間の活動を避け、帽子や日傘などで直射日光に当たらないように工夫しましょう。屋内にいるときも気温や風通しに気をつけましょう。

すだれや打ち水で暑さを和らげることも効果的です。



十分な水分補給をする

脱水状態になることを防ぐために、運動や作業の前に水分補給をし、運動中や作業中も、小まめに水分を補給しましょう。

汗をかいたときには、塩分も補給できるスポーツドリンクが有効です。



服装に気をつける

吸湿性や通気性のよい素材で、ゆったりとした風通しのよい衣服、熱を吸収しにくい白色系の衣服を選びましょう。

体調を整え、体力を維持する

休養と睡眠を十分にとり、ミネラルやビタミンを補給するために、野菜類や海藻類などをたくさん食べましょう。

また、疲労回復のために、たんぱく質を積極的にとりましょう。



高齢者や子どもは

特に注意しましょう

高齢者は、体温調節機能が低下してくるため、暑さへの対応がとれる可



保健医療課長
大村雅人

もしも熱中症になったら…

手当の基本は

- ①「安静」「冷却」「水分・塩分補給」すぐに風通しのよい日陰や、涼しい場所で休ませる
- ②衣服を緩めてうちわなどで風を送り、ぬれタオルや冷却材などで首やわきなどを冷やす
- ③スポーツドリンクなどで水分と塩分を補給

➤意識がないときや反応がおかしいとき、または応急手当をしても症状が改善しないときは、すぐに救急車を要請しましょう。

能力があります。

また、子どもは体温調節機能が十分に発達していない上、自分で気温や体の状況を正確に把握できないことがあるため、対応がおくれがちです。

熱中症を未然に防ぐため、身の周りに高齢者や子どもがいる人は、温度計などで気温を確認したり、小まめに水分補給を促したりして、気を配るよう心がけてください。

