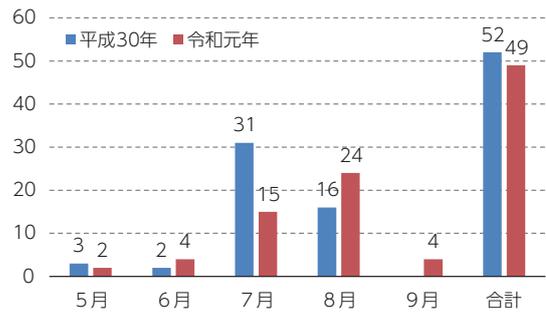


熱中症は**予防**が大事！

熱中症とは、気温や湿度が高い中で、体内の水分量や塩分量などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、さまざまな障害を起こす症状の総称です。正しい知識を身に付けて熱中症にならないように心掛けましょう

- 問合先** 熱中症の予防に関すること
長寿健康課健康づくりグループ(あいあい☎84-3316)
- 熱中症の対処に関すること
消防本部消防総務課消防救急グループ(☎82-9496)

月別熱中症救急搬送人員



昨年の7月は、気温が低かったことで熱中症(疑い含む)による救急搬送件数が大幅に減少しましたが、厳しい残暑のため、合計は例年並みでした。

熱中症の予防には、**水分補給と暑さを避ける**ことが大切です！

からだで感じる暑さと実際の気温は異なることがあり、気付かないうちに熱中症を起こしてしまう場合があります。体温の調節機能が未熟な小さい子どもや、高齢者、病人がいる家庭では特に注意が必要です。

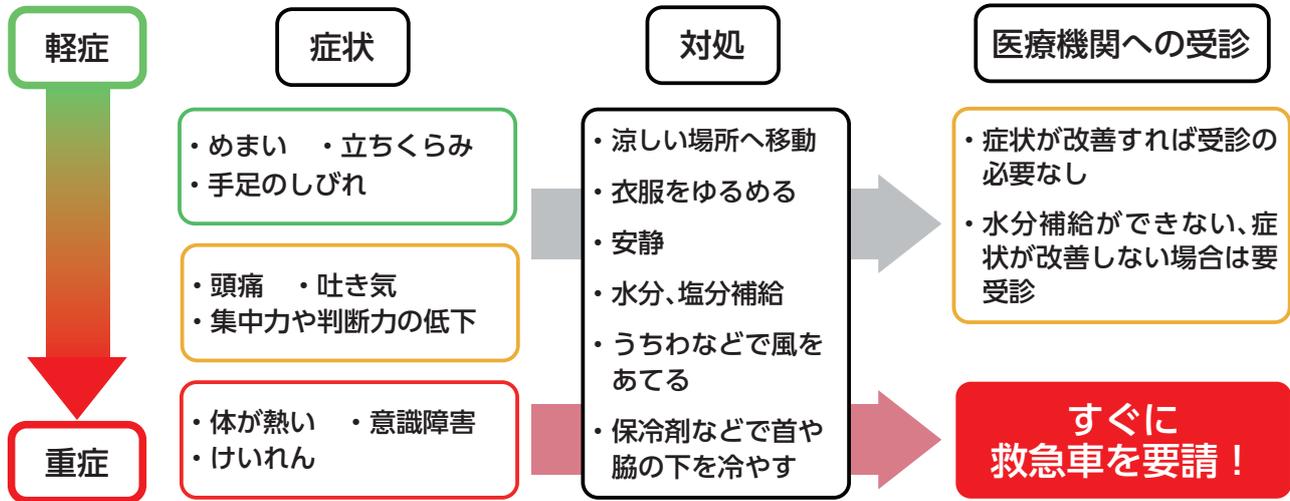
のどが渴いていなくてもこまめに水分補給し、汗をかいたら塩分も補給しましょう。

日傘や帽子を着用し、天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控え、暑さを避けましょう。

家の中でも注意！

熱中症は室内や夜間でも多く発生しています。冷房の使用を我慢せず、エアコンを使用するなど、部屋に熱がこもらないように心掛けましょう。

【熱中症の症状と対処方法】



診てもらえる病院がわからないときは？



救急救命士
福島 長太郎

軽い熱中症の症状で、救急車を呼ぶほどではないが、診察してもらえる病院がわからないなど、困ったときは救急医療情報システムをご利用ください。引き続き、救急車の適正な利用にご協力をお願いします。

《救急医療情報システムのご案内》

- 救急医療情報センター
(対人案内) ☎059-229-1199 [24時間受付]
(自動案内) ☎0800-100-1199 [通話料無料]
(通話終了後に診療状況をファクスで受信可)
 - パソコン URL <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/>
 - 携帯電話 URL <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/>
 - ※受診の際は、必ず紹介された医療機関に事前確認してください。
 - 小児救急医療相談事業 みえ子ども医療ダイヤル
☎#8000(相談受付 毎日午後7時30分~翌朝8時)
- 三重県救急医療情報システム