

## 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、さまざまな異常を引き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。

### 熱中症の予防



のどが渇いていなくても、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。



### 家の中なら大丈夫!?

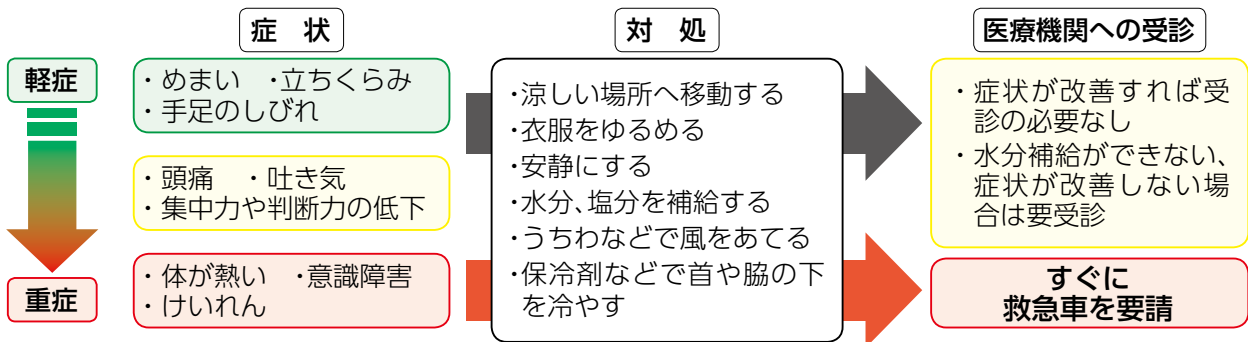
熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。冷房の使用を我慢せず、エアコンを使用するなど、部屋に熱がこもらないように心掛けましょう。



### 「熱中症警戒アラート」が発令されたら?

「熱中症警戒アラート」とは、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、危険な暑さへの注意を呼び掛け、熱中症予防行動を促すための情報です。熱中症警戒アラートが発令されたら、不要不急の外出を避ける、昼夜を問わずエアコンを使用するなどの、熱中症の予防行動を積極的に取りましょう。

### 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 奥 舜

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いただき、救急車の適正利用にご協力ください。

#### <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/](http://www.qq.pref.mie.lg.jp/)
  - 携帯電話 [URL http://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/](http://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/)
- 三重県救急医療情報システム [Q 検索](#)
- ※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