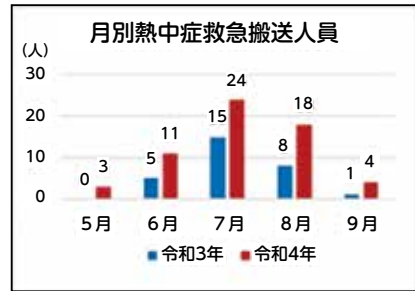


熱中症は予防が大事！

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。



熱中症予防行動で熱中症を防ぎましょう

昨年は、猛暑が続き、熱中症(疑い含む)による救急搬送件数が増えました。また、屋外だけでなく、屋内でも熱中症は発生しています。

室内・屋外など場面に応じた熱中症予防行動を取り、熱中症を予防しましょう。

～室内～

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれを利用
- ・室温をこまめに確認

～屋外～

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える



こまめな水分補給

- ・のどの渇きを感じなくてもこまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する



注意点1 暑さの感じ方は人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気を付けましょう。

注意点2 高齢者や子どもは特に注意が必要です

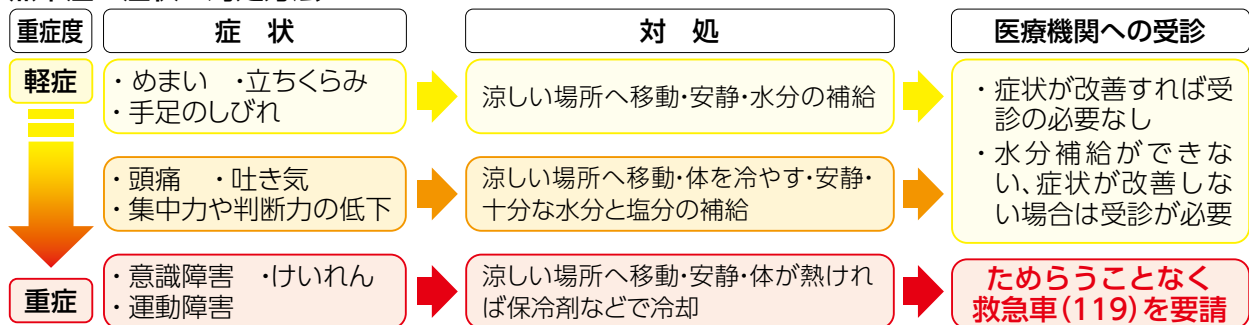
高齢者は暑さに対する感覚機能や体の調整機能も低下しているので注意が必要です。

また、子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。

「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、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等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



こんなときはためらわずに救急車を呼びましょう



救急救命士
櫻井 海都

自分で水を飲むことができない場合や、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合は、ためらわずに救急車を呼んでください。
また、意識がない(おかし)、全身のけいれんがあるなどの症状を発見された人は、ためらわずに救急車を呼んでください。

診てもらえる病院が分からないときは？

診察してもらえる病院が分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/>
 - 携帯電話 URL <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/>
- 三重県救急医療情報システム 🔍 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