

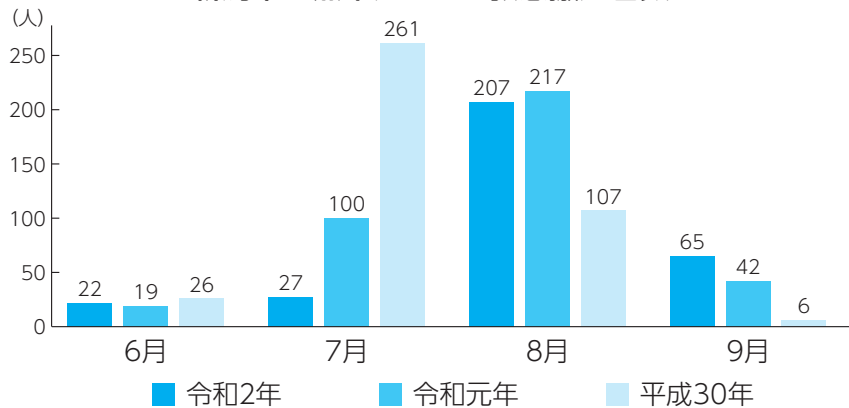
知っておきたい 熱中症のこと

熱中症は重症化すると命の危険があります。正しく予防し、健康に過ごしましょう。
 消防局救急課 (☎025-288-3260)

■熱中症は7～9月になりやすい

・熱中症で救急搬送される人は、7・8月に集中しています。

新潟市の熱中症による救急搬送者数



■熱中症による死亡者数は真夏日(30度)から増加

- ・湿度が高い、風が弱い、急に暑くなった日に多く発生しています。
- ・気温が35度を越える日は、特に注意してください。

■高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生

- ・子どもや障がいのある人も熱中症になりやすい傾向があります。
- ・室内にいるときにも注意が必要です。

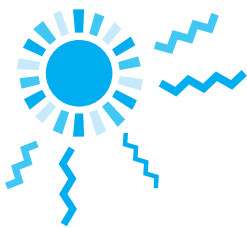
詳しくは市HPや環境省HP、
 気象庁HPに掲載しています。

市HPから [熱中症の予防と発生状況](#) [検索](#)

環境省HP

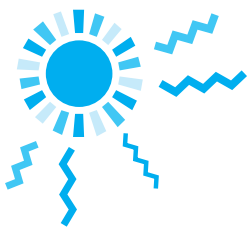


気象庁HP



熱中症の症状と対処法

	軽 度	中 程 度	重 度
症状	目まい、立ちくらみ、こむら返り、手足のしびれ	頭痛、吐き気、体がだるい、力が入らない	体が熱い、受け答えがおかしい、真っすぐ歩けない、意識がない、全身のけいれん
対処法	・涼しい場所で休憩し、冷えた水分と塩分を補給する ・症状が改善しなければ、医療機関を受診する	左記に加え、 ・衣類を緩め、首の周りや脇の下、太ももの付け根を氷で冷やす ・速やかに医療機関を受診する	・ すぐに救急車を呼ぶ ・涼しい場所で体を冷やしながら救急車を待つ



熱中症の予防の方法

熱中症のリスクが高いときはマスクを外しましょう

- 激しい運動をしているとき、高温多湿の場所にいるときはマスクを外す
- 屋外で人と2m以上離れているときはマスクを外す



こまめに水分補給をしましょう

- のどが渇いていないときも水分を取る
- 1日当たり1.2ℓを目安に水分補給を
- 1時間にコップ1杯、入浴前や起床時も水分補給をする
- 大量に汗をかいた時は塩分補給も忘れずに



特に高齢者と子どもは定期的な水分補給を

高齢者と子どもは体温調節機能が低く、暑さや口の渇きを感じにくい傾向があります。脱水の自覚症状がない場合があるため、こまめな室温の確認や定期的な水分補給が必要です。



体力づくりと体調管理をしましょう

- 人混みを避けた散歩や室内での軽い運動をする
- 3食きちんと食べ、よく寝て生活リズムを整える
- 体調が悪いときは自宅で静養する



暑さを避けましょう

- 外出時は涼しい服装をし、日傘や帽子を使用する
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所や日陰へ移動する



早めに冷房を使いましょう

- 特に高齢者は暑いと感じる前に冷房を使用する
- こまめに換気をする(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは室内の空気を循環させるだけで、換気機能はありません。

