旭川市報道依頼

各報道機	と 関 様			発表日	平成 3	0年8月1	日			
		発信課 保健指導課								
				担当者	松田, 滔					
				連絡先 電 話 25-6365						
						25-1				
_		T			E-mail	hokensid	lou@city.	<u>asahikawa</u>	ı.lg.jp	
分 類			そ(の他						
日	程	8	月	1	日	~	8	月	10	日
発表 (行事		熱中症	の注意	意喚起に	こついて					
			ています						Eによる被 道をよろし	
概	要									
(趣旨· 場所·内										
記入する										
江丛	次小	有								
添付資料		 熱中症に気をつけて!(市有施設・医療機関・障害者及び高齢者入所施設・学校・保育園・								
		幼稚園等に	□配布済み	(*)						
報道(取材)に 当たってのお願										
l	1									
		加川市	か ロロ	 (熱中症	E)					
備	考					. /1	1/405/22	00/407/	0010701	
		Inttn://ww	ww.city.a	asahikawa	hokkaido	in/kurash	บ/ 135/13	36/137/pl	JU19/6 hti	mi

熱中症に気をつけて!

~予防と応急処置~



熱中症とは高温多湿な環境に長くいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。屋外だけでなく室内でも発症し、重症になると死に至ることもあります。予防や応急処置についての正しい知識を身につけ、健康被害を防ぎましょう。

こんな日、こんな人は要注意

こんな日

- 〇気温が28度以上
- ○湿度が70%以上
- ○風のない日
- ○熱帯夜の翌日
- ○暑くなりはじめの日
- ○急に暑くなった日

こんな人

- ○高齢の方
- ○乳幼児
- ○持病のある人
- ○体調の悪い人
- ○暑い場所で作業や運動 をしている人

※脱水に要注意

体の水分は3%失われると,汗が出なくなり,体温調節ができなくなります。熱中症のリスクが高まります。



※高齢者は暑さや喉の渇きが感じにくく、体内の水分量も少ないため、

室内でも注意が必要です。

※乳幼児は体温調節機能が未熟なことに加え、地面に近いほど気温が高くなるため、

暑くなりやすい環境にいます。また、短時間であっても車内は要注意です。

予防に重要なポイント

飲み物を持ち歩く

(喉が渇く前に,こまめに水分補給)

室内ではカーテン, 扇風機やエアコンを上手に使う

睡眠・食事をしっかりとる



日光をシャットアウト

(日傘・帽子を使う, 日陰を利用)

天気や気温を**事前にチェック** 暑い時間帯は避けて**外出**

熱中症(疑い含む)救急搬送数は、 平成29年度は65件でした。 例年、急激に暑くなる5月頃から発生し始め、 7月~8月がピークとなります。体が暑さに慣れてい ない6月も油断大敵です。 涼しい時季でも要注意ですね!

(他川市消防本部より)
(件) 60 50 40 70 8月 9月 7月 8月 9月 月別救急搬送件数 1 10 51 3 0

H29年度 熱中症による救急搬送件数

あなたの周りの人がもし倒れたら?

チェック1 暑い環境にいた人が体調不良になったら、熱中症を疑う

【代表的な症状】

- ■めまい・立ちくらみ
- ■頭痛・吐き気
- ■歩けない

涼しい場所へ運び,

服をゆるめ,体を冷やす(首筋,脇の下,

太ももの付け根の

太い血管が効果的)

- ■筋肉のこむら返り
- ■体がだるい
- ■意識障害・けいれん
- ■手足のしびれ
- ■集中力・判断力の低下



チェック2 意識はあるか?



あり

ここを 冷やします なし

すぐ119番!を呼ぶ!

- ・救急車を待つ間,涼しい場所へ運び, 衣服をゆるめ、体を冷やす
- ・意識がないときは無理に水を飲ませない

チェック3 水は自分で飲めるか?



飲める

水分・塩分(冷水・イオン飲料)を補給する

※イオン飲料の飲む場合は糖分の取り過ぎに注意しましょう。

飲めない

改善しない



病院に行くときは、どん な状況で倒れたのか知って いる人が付き添う

医療機関へ

持病や飲んでいる薬などがあれば伝える

チェック4 症状が改善したか?



体調が回復するまで、しばらく安静にし、無理せず 帰宅して休む



<熱中症についての情報はこちら>

旭川市 熱中症

ウェブ検索

環境省熱中症予防情報サイト

ウェブ検索