

コバトンがアドバイス!

熱中症対策 6つのポイント

1 熱と日光に長時間さらされないよう注意しましょう。

熱中症は、熱と光に長時間さらされて、体の水分や塩分が失われ、体温が異常に上昇することから発症します。

2 汗をかいたら水分と塩分を補給しましょう。

汗には塩分が含まれます。汗をかいたら、水分とともに、塩(塩化ナトリウム)などを含む飲料を取りましょう。

3 蒸し暑さ、急な暑さは危険度が倍増します。

梅雨明けの強い日差し、真夏の炎天下など、強い日光とともに、湿度が高く急に気温が上がったときは特に要注意です。高い湿度は、体からの汗の蒸発を妨げ、体温の上昇を加速してしまいます。

4 スポーツや炎天下での労働では、水分補給が必要です。

スポーツの練習や試合中に水を飲んではいけないと思っている人、いませんか。大きな間違いです。成果も上がらないばかりか、熱中症の大きな原因となります。

5 エンジンをつめた車内には、短時間でもとどまらないようにしましょう。

曇った日でもエアコンをつめた車内は、驚くほどの高温になります。短時間といえども、子どもやお年を召した方が、エンジンをつめた車内にとどまることは、とても危険です。

6 ちょっとでもおかしいと思ったら、我慢せずすぐ医療機関へ行きましょう。

熱中症が進行すると、水分や塩分が不足していることが自分でわからなくなります。ひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。自分自身だけでなく周りの人にも気を配り、ちょっとでも「おかしい」と思ったら、すぐに医療機関へ行きましょう。



埼玉県のマスコット コバトン

熱中症になったときの処置は

意識がない、反応がおかしい時

救急隊の要請をする

涼しい場所へ避難させる

衣服を脱がせ、身体を冷やす

医療機関に搬送する

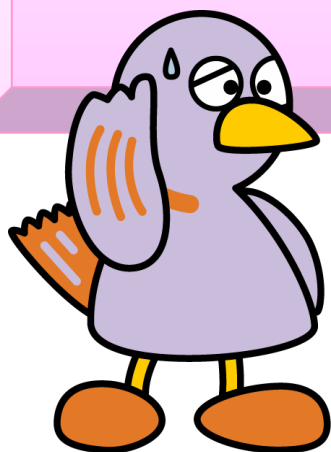
意識がある、反応が正常な時

涼しい場所へ避難させる

衣服を脱がせ、身体を冷やす

水分・塩分を補給する

ただし、水を自力で飲めない、または症状が改善しない場合は直ちに救急隊を要請しましょう。



こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

軽

めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない

中

頭痛、吐き気、体がだるい(倦怠感)、虚脱感

重

意識がない、けいれん、高い体温である、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない・走れない

知恵袋

休日や夜間など、あなたの大切な誰かがけがをしたり、急病に襲われたときはどうされていますか？

(1) 一刻を争うようなとき

すぐに「119番」で救急車を呼んでください。なお、その際、最寄りに行きたい病院がある場合には、その旨救急隊に教えてください。

(2) 救急車を呼ぶほどではないとき

ア 「かかりつけ医」に連絡が取れれば相談する。
イ 近くの「休日夜間急患センター」や「在宅当番医」に連絡を取り、受診する。
ウ 「埼玉県救急医療情報センター」(365日、24時間対応)に電話し、その時点で受診可能な医療機関を案内してもらう(歯科は案内していません。)

県民案内電話番号:
048-824-4199
(良い救急)

