

救急救命士に
教わる！

熱中症予防の ポイント5選！

熱中症は適切な対策により予防できる疾患ですが、重症化すると死に至る場合もあります。救急の現場対応を数多く経験する救急救命士が、日常生活で実践できる対策を紹介します。 問警防課救急係 ☎377-7119

ポイント

1



こまめな水分補給

暑くないと感じていても、汗で自然と水分は失われています。のどが渇く前から水分を補給することが大切です。水やお茶の他、スポーツドリンク等の塩分・糖分を含む飲料もおすすめです。

就寝前、起床時、入浴前後の水分補給も忘れずに！



ポイント

2



外出時の対策

外出時は帽子や日傘を活用しましょう。吸湿性・速乾性がある通気性の良い服がおすすめです。午前10時～午後4時の暑い時間帯を避けて外出しましょう。

帽子は通気性の良い物や、首元までカバーできる物を選びましょう！



ポイント

3



就寝中もエアコンは稼働

熱中症患者の約50%が室内で発症しています。特に就寝中は自覚症状が出にくく、重症化しやすい時間帯です。就寝中も室温が28℃になるように、エアコンを活用しましょう。

「夜間だから大丈夫！」という思い込みは危険です！



ポイント

4



睡眠と栄養

睡眠不足は体温調節機能を低下させます。栄養バランスの取れた食事や、十分な睡眠時間を取り、日頃の体調管理を徹底することが熱中症の予防につながります。

食事はミネラル豊富な食事を意識しましょう！



ポイント

5



涼しい施設の活用

市内21カ所で涼み処(クーリングシェルター)を開設しています。全ての施設を無料で利用できますので、活用してください。

問総務契約課総務係



適度な休息も大切です。開設施設は市Web(上記参照)をご覧ください！



● こんな症状は要注意 ●

- 頭痛
- 体のだるさや吐き気
- めまいや立ちくらみ
- 筋肉痛や足がつる

対処法

- 涼しい場所に移動する
- 氷や冷たい物で体を冷やす

自力で水が飲めない、応答がおかしい場合には救急車を呼んでください。

● 熱中症警戒アラートをチェック！ ●

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日夕方または当日早朝に発表されます。テレビや「環境省」Web(右記参照)で発信されますので、定期的に確認しましょう。

