

熱中症が急増！

甲府地区消防本部

梅雨明けし、気温が上昇した甲府地区消防本部管内で、**熱中症による搬送が急増**しています。

熱中症は、重症になると死に至ることもあるので、次の点に留意して予防してください。

< 予防策 >

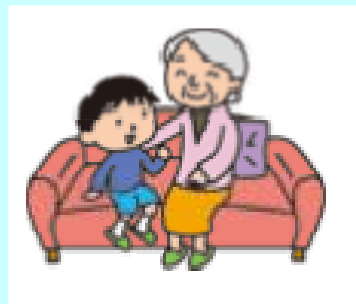
☆ 外で活動する場合

- ・ 帽子や日傘で直射日光を遮る工夫をしましょう。
- ・ スポーツドリンクなどで、こまめに水分補給をしましょう。
- ・ 少しでも不調を自覚したら、日かげで休憩しましょう。
- ・ 服装は軽装とし、吸湿性や通気性の高い衣服を選びましょう。



☆ 室内の場合

- ・ 室温に注意し、風通しをよくする工夫をしましょう。
- ・ 窓際などの日当たりのよい場所を避けましょう。
- ・ 室内でもこまめに水分補給しましょう。



< 熱中症にかかったときの応急手当 >

- ・ 涼しい場所に移動し、衣服を脱がし熱の放出を行う。
- ・ 冷たい水で冷やしたタオルを脇の下や足の付け根におき、体を冷やしましょう。
- ・ 自分で飲めるようなら、スポーツドリンクなど塩分を含んだ水分を飲ませましょう。
ただし、意識障害などがあり、自力で飲めそうもない場合は無理に水分補給する必要はありません。
- ・ 意識がない場合、自分で水分補給が出来ない場合は、**医療機関での受診が必要です**。



119番通報してください！