

# 熱中症から 身体を守ろう

固(市)消防署 救急救助課  
☎89-0173



夏を迎えるにあたり、気温が高くなってきました。近年は、気象条件がめまぐるしく変わり、気温の変化も大きく、熱中症対策が重要となっています。昨年、市内で発生した熱中症による救急搬送者は115名で、一昨年の58名から約2倍を記録し、過去最多となりました。楽しい夏を過ごすには、熱中症を知って、しっかりと予防しましょう。

## 熱中症の原因と症状

気温や湿度が高い中では体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の上昇・めまい・頭痛・吐き気、ひどい時には、けいれんや意識障害（受け答えや会話がおかしい）など、様々な症状が現れます。



## 熱中症の予防

### 夏が来る前に準備すること

- ・外部の熱を遮断するための工夫をする（すだれ、緑のカーテンなど）。
- ・風通しを考える（網戸の設置、部屋を片付けるなど）。



### 夏が来たら行うこと

- ・天気予報・高温注意情報をチェックする。
- ・室温28度、湿度70%になるよう、エアコンを設定し、室内環境を整える。
- ・食事をしっかりと摂る。
- ・室内でもこまめに水分補給を行う。



## 熱中症の応急手当

- ・涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる。
- ・エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて体を冷やす。
- ・首の周り・脇の下・太ももの付け根など、太い血管の部分冷やす。
- ・水分摂取ができるようであれば、スポーツドリンクや経口補水液などを飲むようにすすめる。

応急手当を行っても症状が回復しない場合は、医療機関を受診しましょう。また、意識がない場合は、急いで119番通報をしてください。



編集発行：

三木市総合政策部秘書広報課 ☎0794-82-2000(代)  
〒673-0492 上の丸町10番30号  
<https://www.city.miki.lg.jp/>

広報みきは新聞折込(日刊紙)、宅配でお届けしています(点読版・音読版もあり)新聞未購読の方や点読版・音読版をご希望の方は(市)秘書広報課までご連絡ください。

■人口(4月末現在)

男：77,510 (-42)  
女：37,580 (-27)  
合計：39,930 (-15)  
世帯数：33,775 (+46)