



熱中症にご注意を！



例年、梅雨時期から気温の上昇とともに熱中症による救急搬送人員が増加しています。

今後も全国的に厳しい暑さが続く見込みとなっていますので、熱中症予防に努めましょう。

熱中症とは

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分バランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなったりすることです。

症状としては、めまい、手足のしびれ、けいれん、頭痛、吐き気、高体温、意識障害、最悪の場合は、死亡することもあります。

【京都中部広域消防組合の熱中症による救急搬送人員数】はこちら↓

[京都中部広域消防組合 熱中症にご注意を \(kyoto-chubu119.jp\)](http://kyoto-chubu119.jp)

こどもや高齢者は特に注意が必要です

【こどもは・・・】

・大人に比べて暑さに強くありません。

汗をかくななどの体温調整機能が未発達のため、体に熱がこもりやすくなります。

・自分では熱中症の予防が行えません。

身体に異変が起きても、気づかないことがあるため、**周囲の大人が気にかける**必要があります。

【高齢者は・・・】

・体内の水分が不足しがちです。

若年者に比べ、体内の水分量が少ないため、**こまめな水分補給**を行う必要があります。

・暑さに対する感覚機能が低下しています。

加齢により、暑さや喉の渇きに対する感覚が鈍くなります。

・暑さに対する体の調整機能が低下します。

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑いときは若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

熱中症予防行動のポイント

熱中症は正しい知識を身につけることで、予防ができます。

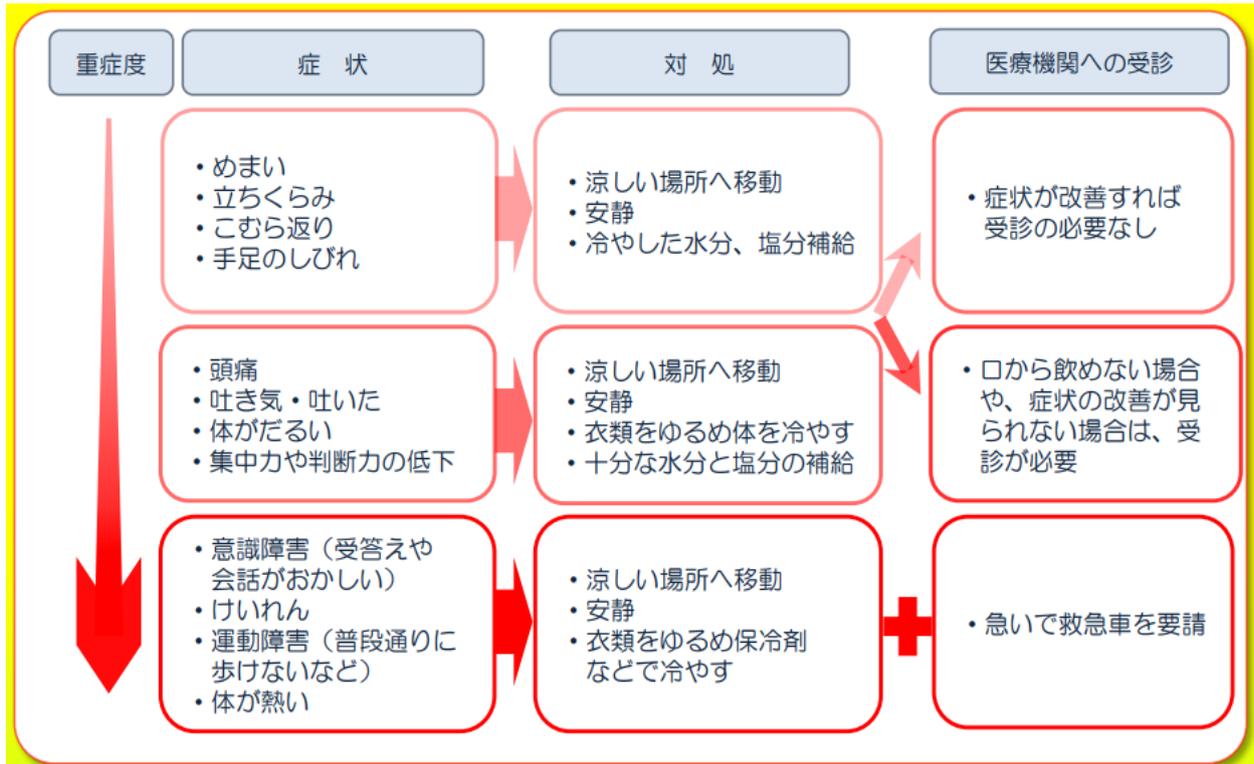
- ・部屋の温度に注意し、エアコンや扇風機を使いましょう。
- ・喉が渇いてなくても、こまめな水分補給を行いましょう。
- ・涼しい服装、日傘や帽子で暑さを避けましょう。
- ・熱中症警戒アラート発令中は、外出をできるだけ控え、暑さを避けましょう。

【熱中症対策動画】はこちら↓

[総務省消防庁 熱中症予防のおしらせ（熱中症予防啓発動画）](#)



熱中症かなと思ったら・・・



症状が改善しない・救急車を呼ぶか迷ったら・・・

救急安心センターきょうと（#7119）もご利用ください。

救急車を呼ぶべきか、病院に行くべきか、様子を見るべきかなど迷った際に、看護師等の専門家から電話でアドバイスを受けられる相談窓口です。迷ったときは、お気軽にご相談ください。

病院へ行く？

救急車を呼ぶ？

迷ったら・・・



#7119

熱中症警戒アラート

暑さ指数が【33】を超えると予想されるときに、気象庁と環境省が発表するアラート情報です。

熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症の予防行動をとっていただくための指数です。

【現在の京都府の暑さ指数】はこちら↓

[環境省熱中症予防情報サイト 暑さ指数 \(env.go.jp\)](http://env.go.jp)

