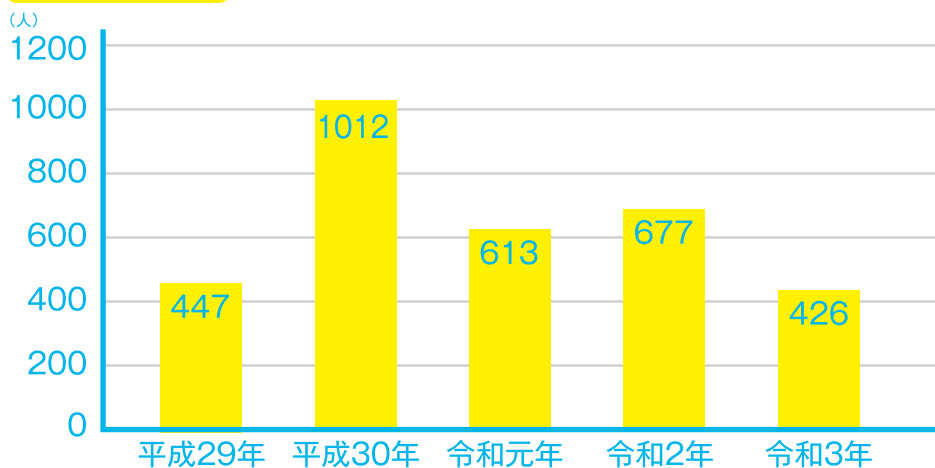


熱中症 救急搬送者数 (6月~9月)



(提供:さいたま市消防局)

令和3年の熱中症による救急搬送者数は426人となっています。熱中症は誰にでも起こりうる症状です。熱中症が起こりやすい条件や予防方法などを知り、ご自身はもちろん、周りの方々とも声をかけあって熱中症を予防しましょう!

高齢者の注意点



- 高齢者は暑さやのどの渇きを感じづらくなっているため、熱中症になりやすいので、注意が必要です。
- のどが渇かなくても、こまめに水分をとりましょう。特に、入浴前後、寝る前には水分をとるよう心がけましょう。
- 部屋の温度を確認し、節電中でも上手にエアコンや扇風機を使いましょう。

乳幼児の注意点



- 乳幼児は体温調整機能が十分に発達しておらず、また気温の影響を受けやすいため、注意が必要です。
- 晴れた日は地面に近いほど気温が高くなるため、乳幼児は大人以上に暑い環境にいます。ベビーカーにも注意が必要です。
- 一度にたくさん飲むことができないので、こまめに水分を与えましょう。
- 「少しの時間だから…」と車内に子どもを置き去りにするのは、大変危険です。絶対にやめましょう。

マスク着用時の注意

- マスク着用時は、激しい運動は避けましょう。
- 屋外で2メートル以上、人との距離を確保できる場合はマスクを外しましょう。

熱中症 かなと思ったら...

症状を確認する

- めまい、失神
- 筋肉痛、筋肉の硬直
- 大量の発汗
- 頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感
- 痙攣、手足の運動障害、高体温

意識がある

- 涼しい場所へ避難する
- 服を脱ぎ、体を冷やす

意識がない

119番通報
※呼びかけに対する返事がおかしい場合も119番通報

水分が摂取できるか

摂取できる

- 水分・塩分を補給する
※症状が改善しない場合は医療機関へ

摂取できない

医療機関へ

熱中症に関する情報は、さいたま市WEBサイトからご覧になれます。

お問い合わせ

さいたま市健康増進課
さいたま市消防局救急課

☎048-829-1294 FAX.048-829-1967
☎048-833-7921 FAX.048-833-7201