

# 熱中症に注意!!

## 熱中症は予防が大切です



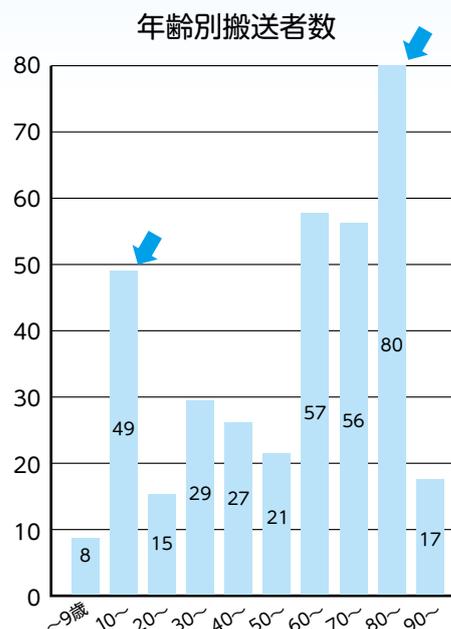
7月8日から、鳥取県内全域に熱中症警報が発表されました。県内では、熱中症のため病院に運ばれ、重症の方もでています。重症になると、入院し集中治療が必要になるほどの危険性があります。今後も暑い日が続きますので、熱中症を予防しましょう。

### 熱中症の主な症状

- 軽症** めまい・たちくらみ・筋肉痛・汗がとまらない  
**中症** 頭痛・吐き気・体がだるい  
**重症** 意識がない・けいれん・高い体温・会話がおかしい・  
 普段通り歩けない  
 ※重症になると、入院し集中治療を行う必要があります。

### 熱中症の発生状況

平成24年度は、鳥取県内の救急搬送者数(4月28日～9月30日)は、359人でした。都道府県別救急搬送者数(高齢者のみ抜粋 人口10万人対)は、29.74となり、全国で1位となっています。



## 高齢者や子どもは特に注意しましょう

高齢者は、体温調節機能が低下してくるため、暑さへの対応が遅れる可能性があります。

また、子どもは、体温調節機能が十分に発達していないうえ、自分で気温や体の状況を正確に把握できないことがあるため、対応が遅れがちです。晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなるため、子どもは大人以上に熱い環境にいることを意識し、熱中症の予防に努めていきましょう。



### 熱中症を予防するには

- ・ 日傘・帽子の利用
- ・ 涼しい服装
- ・ 水分をとる
- ・ 日陰を利用する



## もしも熱中症になったと思ったら...

最初に、意識の確認を行ってください。意識がある場合は、涼しい場所への避難・脱衣と冷却・水分塩分の補給を行ってください。それでも、症状が改善しない場合は、医療機関への搬送となります。熱中症を疑う症状があり、意識がない場合は、救急隊を要請しましょう。