

**熱中症に注意しましょう！**

川崎市内で熱中症による救急搬送が増加し、昨年は271件、今年も熱中症による救急搬送が187件となっています（7月31日現在）。まだまだ暑い日が続きますので、こまめに水分を補給し、熱中症の予防を心掛けましょう。家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

**熱中症とは？**

室温や気温が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害を起こす症状のことです。

**熱中症予防のポイント**

- のどが渇かなくてもこまめに水分補給！
- 無理をせず、適度に休憩を！
- 日頃から栄養バランスの良い食事と体力作り！
- 室内では、室温が28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に活用！
- 外出時は、体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も忘れずに！（帽子、日傘）

**基本の応急処置**

- 風通しの良い日陰や涼しい場所、クーラーの効いた部屋に移動して、安静に！
- 腋の下、首のまわり、脚の付け根などを冷やし、血液循環を通じて体温を下げる！
- 意識がはっきりしていれば、水分と塩分の補給を確実に！

**\*こんな時はためらわずに救急車を呼びましょう！**

- 自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けなかったりする場合。
- 意識がない（おかしい）、全身のけいれんがある場合。

**川崎市救急医療情報センター**

川崎市では受診する病院などが分からない方のために、川崎市救急医療情報センターで病院や診療所の業務案内を行っております。それに加え、病院までの交通手段がない方のために、救命講習を修了した乗務員が運転するタクシーや民間救急車の案内、手配などの「サポート救急」も行っております。

**川崎市救急医療情報センター（電話番号が変更になりました）**

044-739-1919（オペレーターによる案内）

044-739-3399（コンピュータの音声ガイダンス）

※電話番号のお掛け間違いに御注意ください。

※タクシーや民間救急車の利用は有料になります。

※緊急性のある場合は、速やかに119番で救急車を要請してください。

掲載されている記事についてのお問い合わせ

川崎消防署 川崎区南町20番地7 044-223-0119