

## 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ています。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。

## 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、ひどい時には、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**！
- 脇の下、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。



暑い夏をみんなで乗り切ろう！！



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