



消防通信

No.48



全力で その先へ 双葉消防！

(令和5年双葉消防本部スローガン)

発行日：令和5年7月1日
発行元：双葉消防本部 総務課
所在地：榎葉町大字山田岡字仲丸1-110

熱中症に気をつけよう



熱中症は初夏から夏にかけて高温・多湿になると危険度が高くなります。理由は体温の上昇と調節機能のバランスが崩れて熱が体内に溜りやすくなるのが要因です。

特に**高齢者や子供は環境適応ができないことがあるので注意**してください。

熱中症の症状は軽度（Ⅰ度）から重度（Ⅲ度）まであります。

はじめは軽度でも症状が進行することがあるので、無理せず医療機関を受診しましょう。

熱中症は予防が大事！
暑さを避けて水分（塩分）を補給しよう！



熱中症の分類

Ⅰ度
【軽症】

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- こむら返り



Ⅱ度
【中等症】

- 頭痛がある
- 吐き気がある
- 嘔吐
- だるさ
- 疲れ



Ⅲ度
【重症】

- 意識障害がある
 - 異常な高体温
 - 発汗停止
 - けいれん
- Ⅲ度熱中症は集中治療室（ICU）管理が必要になる場合があります。



応急手当のポイント

①涼しい場所に移動して安静に寝かせる

②体を冷却する

衣類を緩めて体を冷却します。

首の周り・わきの下・太ももの付け根など
太い血管がある所を冷やすと効果的です。



③水分摂取

塩分（ナトリウム）の補給も必要です。意識が悪いときに無理やり飲ませると窒息する恐れがあります。

経口補水液の作り方



水
1ℓ

砂糖（40g）

- ・大さじ 2
- ・小さじ 2

塩（3g）

- ・小さじ 3/5

医療機関を受診

- 経口で水分補給ができない
- 安静時も症状が改善されない

救急車を呼ぶか迷ったときは救急安心センター事業（#7119）に相談しましょう

救急車を呼んでください

- 呼びかけに応えない
- 体が異常に熱い
- 汗をかいていない
- 体が大きく震えている



火災・救急・救助は「119番」!!



連絡先

双葉消防本部 0240-25-8523
富岡消防署 0240-22-2119
榎葉分署 0240-25-2119
川内出張所 0240-38-2119

消防指令センター 0240-25-8561
浪江消防署 0240-34-4111
葛尾出張所 0240-29-2119

