

熱中症の症状・・・こんな症状があったら、熱中症を疑いましょう！

軽症



- めまい
- 立ちくらみ
- 汗がとまらない
- こむら返り

中等症



- 頭痛
- 吐き気
- 体がだるい
- ぼーっとする

重症



- 意識がない
- まっすぐ歩けない
- けいれん
- 体があつい(高体温)

応急手当のポイント・・・涼しい場所へ移動し、服をゆるめ、安静にしましょう。クーラー、扇風機、うちわを使い、体を冷やしましょう。



クーラーがない場所で体を冷やすには？

- 首やわきの下、太もものつけねを、冷たいおしぼり、保冷剤、氷のう、冷たいペットボトルで冷やしましょう。
(冷蔵庫に、おしぼりを冷やしておきましょう。)
- 冷たい水分をとりましょう。



熱中症予防 豆知識

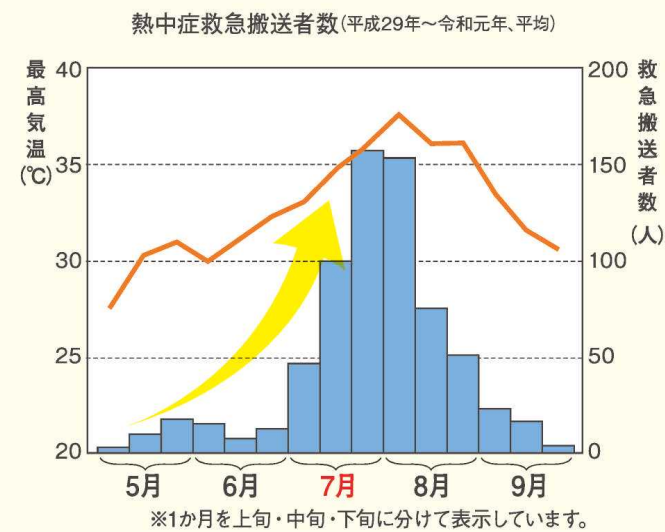
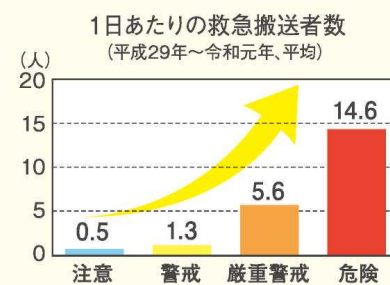
いつ頃から意識する？

例年、最高気温が上昇していく7月に熱中症による救急搬送者が急増します。特に、梅雨明け前後の蒸し暑い時期は体が暑さに慣れていないため注意が必要です。

また、屋外での運動会練習などの機会が多い5月も、未成年は搬送者が多くなります。

暑さ指数とは？

熱中症のなりやすさの指標で、気温と湿度と輻射熱※を組み合わせたものです。
※地面や建物、体から出る熱



気温(℃) (参考)	暑さ指数	熱中症 警戒レベル	熱中症予防のための行動の目安
35	31	危険	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
31	28	厳重警戒	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
28	25	警戒	運動や激しい作業をする時は、定期的に十分な休息を取り入れる。
24	21	注意 (ほぼ安全)	熱中症の危険性は小さいが、熱中症の兆候に注意する。 マラソンなどをする際は注意が必要。

参考：日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.3」(2013年) 日本スポーツ協会「熱中症予防のための運動指針」(2013年)

毎日の暑さ指数の予測情報はホームページ「福岡市熱中症情報」に掲載しています。
(4月下旬～5月頃から)



熱中症対応フローチャート

熱中症の症状がありますか？ ※左記参照(熱中症の症状)

はい

意識がありますか？

いいえ

ただちに救急車を呼ぶ
119番通報



救急車が来るまで

はい

涼しい場所へ移動させる 服を緩め、体を冷やす
※左記参照(応急手当のポイント)

自力で水分がとれますか？

いいえ

はい

水分・塩分を補給する

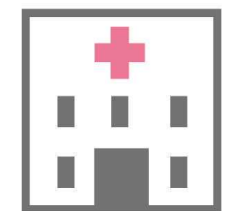
症状がよくなりましたか？

いいえ

はい

十分に休息をとり安静にしましょう

医療機関へ



救急車？ 病院？ 迷ったら
#7119
24時間受付 福岡県救急電話相談・医療機関案内
救急車の利用や最寄りの医療機関についてアドバイスします。
#を押して7119または092-471-0099

年中無休

こんな時は、
ためらわずに救急車を
呼びましょう！

- 意識がない(おかしい・普段と違う)場合
- 全身がけいれんしたり、まっすぐ歩けない場合など



福岡市消防局ファイ太くん