

みんなで防ごう 熱中症！



5月になると熱中症で救急搬送される人が徐々が増えてきます。
令和5年4月30日から10月1日までの間（155日間）で、156人が熱中症の症状で救急車により病院へ搬送されました。
熱中症を理解して、熱中症にならないような対応をすることで、熱中症になりにくくなります。
皆さんも熱中症を予防して元気な夏を過ごしましょう。

熱中症ってどんな病気？

熱中症とは、室内外問わず、温度や湿度が高い状況で、長時間活動し大量に発汗すると、体内のバランス（水分や塩分）が崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、

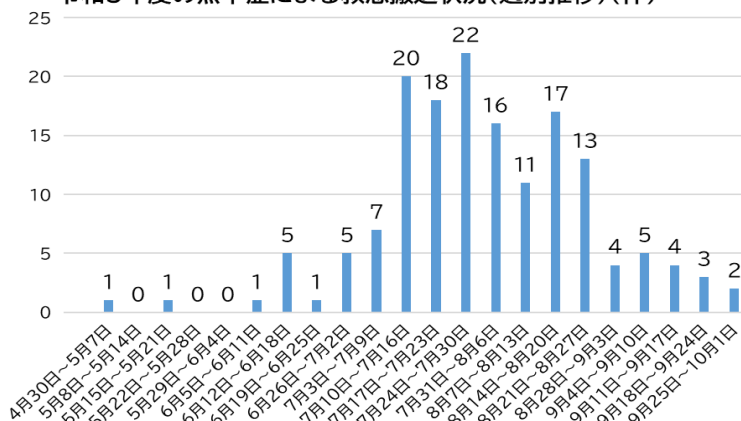
【体温上昇】【めまい】【体のだるさ】の症状が出てきます。

重症の場合は、けいれんや意識障害など、様々な異常をおこす病気が熱中症です。

熱中症は、室内でも起こる可能性がある怖い病気なのです。

小山市で
増えてます！

令和5年度の熱中症による救急搬送状況(週別推移)(件)



熱中症を予防するためには？

涼しい服装



適時水分補給

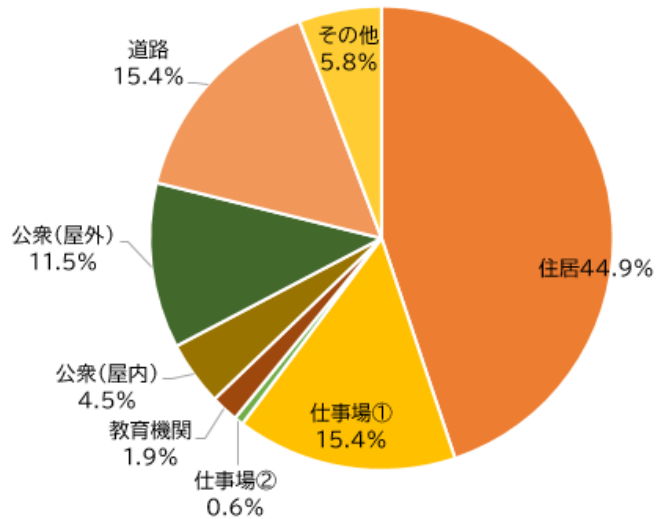


休憩は涼所



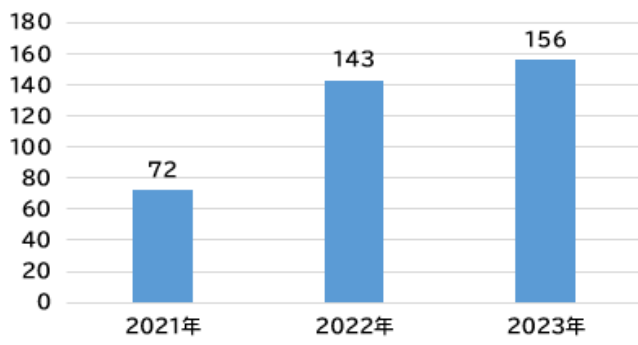
- ・徐々に身体を暑さに慣れさせましょう。
- ・室内でも、湿度が高いと熱中症の危険があるので、注意しましょう。
- ・健康な食事、適度な運動して汗をかきやすい体を作りましょう。

昨年度の発生場所状況



家の中で、熱中症になる人が多い！

救急搬送人員数年別推移(人)



年々増加していることがグラフで分かる！

水分の取り方講座

◎正しい取り方

- ・水、清涼飲料水など、ナトリウムを含む飲物を取ります。
- ・起床時にコップ一杯の水分を取ります。
- ・1時間に1回以上水分を取ります。
- ・適度に休憩を取ります。
- ・就寝前にコップ一杯の水分を取ります。

◎誤った取り方

- ・お茶、コーヒーなど、カフェインを含む水分は適していません！
- ・一度に大量の水分を摂取してはいけません！

上記のような取り方は、脱水になり、熱中症の**危険**が増しますので注意してください。