

**富士宮市消防署からのお知らせです。**

　**予防救急とは、救急隊員が救急出動を通じて『もう少し注意しとけば・・・』とか『事前に対策しておけば・・・』と思われた事故やケガや病気を統計データや事例を踏まえて広く皆さんにお伝えして、未然に防ぐことです。**

**梅雨・夏に増加する熱中症について**

**熱中症とは・・・**

**Ⅰ度（軽度）　　　　　　　　　　　　　Ⅱ度（中等度）**

**めまい・失神・立ちくらみという状態で　　　　 頭痛・気分不快・吐き気・倦怠感**

**「熱失神」と呼ぶこともあります。　　　　　　　虚脱感覚・嘔吐・体がだるいという**

**筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り）でこれ　　　　症状で従来から「熱疲労・熱疲弊」**

**を「熱けいれん」と呼ぶこともあります。　　　　と言われていた状態です。**

**　　　　　　　　**

**水がほしい**

**汗が・・・・**

**体がだるい**

**Ⅲ度（重症）**

**意識障害・けいれん・手足に運動障害・呼び掛けや刺激への反応がおかしい・歩け**

**ないまっすぐ走れないなど。高体温（体に触れると熱いという感触がある。）で、**

**従来の「熱射病」と言われたものがこれに相当します。**

****

**うう・・**

**富士宮市内の過去3年間の熱中症傷病者統計です。**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **年齢別・年別傷病者数**

|  |
| --- |
|  |

 |

|  |
| --- |
|  |

 | **月別・年別傷病者数** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**左のグラフは年齢区分別の搬送人員で65歳以上が最も多く５２％を占めています。**

**右のグラフは月別の搬送人員で8月が最も多く５４％を占めています。**

**また、屋内でも屋外同様熱中症は発生しますので、十分留意してください！！**

**熱中症予防ポイント**

* **部屋の温度をこまめにチェックして、室温28℃を超えないようにしましょう。**
* **こまめに、また、早めに水分補給（スポーツドリンクなど）しましょう。**
* **無理せず、適度に休憩を取りましょう。**
* **栄養バランスの良い食事と体力づくりをしましょう。**

**熱中症の応急処置**

* **涼しい場所へ移動させ衣服を緩めて安静に寝かせる。**
* **エアコンや扇風機を活用するとともに、首や脇などを氷のうなどで冷却する。**
* **意識があって飲めるようであれば、少しずつ水分を与える。**

**≪こんな時は119番≫**

* **意識がおかしい**
* **ぐったりしている**
* **水も飲めない状態**
* **立てない状態**

****

**お知らせ**

**公募により普通救命講習Ⅰを毎月第3金曜日午後6時から午後9時まで行っています。**

**詳細などの問い合わせ、または、申し込みは中央消防署・西消防署まで**

**電話番号　中央消防署　0544-26-5119**

**西消防署　　0544-27-0019**