

# 救急救命士に聞きました!

市内で救命活動に従事している救急救命士に、熱中症で救急搬送される方の症状や、もしもの時に私たちにもできる対応方法などについて聞きました。

## 熱中症で救急搬送される方はどのような症状が多いですか?

嘔吐や嘔気、頭痛、手足の痺れ、倦怠感などを訴える方が多いです。いつもと体調が違うときは、熱中症の可能性も考えられるので、日頃から体調管理に努めてください。

## 身近に熱中症の恐れ・疑いがある人を見つけたときには、どうすればいいですか?

まず呼びかけをして、意識の有無を確認してください。意識がなければ、119番通報を行い、普段どおりの呼吸がなければ、心肺蘇生法を実施します。呼吸と意識があれば、応急処置(5ページ参考)を行ってください。熱中症の症状として、意味不明な言動や意識が朦朧<sup>もうろう</sup>したり、体温が極端に高い場合には、直ちに119番通報してください。

菊川市消防署では、毎月第3土曜日に、いざという時のための応急手当を学ぶ普通救命講習会を無料で実施しています。ぜひ活用ください。

菊川市消防署 救急救命士  
永田 裕司 救急係長

次ページには、  
主な応急処置の方法を掲載しています。

## 熱中症の症状

熱中症とは、温度や湿度の高い中で、水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温の上昇、めまいなど、さまざまな障害を引き起こす症状のことです。

屋外だけでなく、屋内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気を付けるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

## 軽度の症状

- ・嘔吐
- ・頭痛
- ・倦怠感
- ・判断力低下
- ・集中力低下
- ・虚脱感



## 症状が進むと...

## 重度の症状

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



出典:厚生労働省

## 発表期間 10月22日(水)まで



市では、アラートが発表された場合、  
同報無線、茶こちゃんメール、  
市公式LINEなどで発信予定です!

	警戒アラート	特別警戒アラート
発表基準	県内のいずれかの地点※の暑さ指数(WBGT)が <b>33</b> 以上になると予想される場合	県内すべての地点で暑さ指数(WBGT)が <b>35</b> に達することが予想される場合

※暑さ指数情報提供地点

**熱中症警戒アラートを  
チェックしてみましよう!**

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高いと予想される日に都道府県ごとに発表されます。

昨年新たに創設された「熱中症特別警戒アラート」は、広域的に過去に例のない危険な暑さなどとなり、熱中症による健康に係る重大な被害が生じるおそれがある場合に、環境省から発表されます。

各アラートが発表された際には、不要不急の外出や外での運動は控え、エアコンのきいた屋内など、涼しい環境で過ごすようにし、徹底した予防行動をとります。