EMS NEWS LETTER

救急ニュース！

瀬戸内消防分署からお知らせです。
救急関連の情報などを掲載していますので、ぜひご確認ください。

熱中症の対処と予防について

熱中症は【頭痛】【嘔吐】【筋肉痛】【こむら返り】【高体温】など様々な症状が出ます。対処方法と予防方法として次の事項を守りましょう。

熱中症対策
- 意識が無い場合は、すぐ119番通報をしましょう。
- 衣類が汗で濡れている場合は脱がせ、熱を体から出しましょう。
- 冷却処置は太い血管がある【脇の下】や【首の周り】を適度に冷やすようにしましょう。
- 涼しい場所【エアコンが効いた室内】や【風通しの良い日陰】へ移動しましょう。

熱中症は暑い環境に居ること、もしくは居たことにより、体温調節機能が働かなくなり体に熱がこもる状態です。室内でも熱中症になる可能性があるので、注意しましょう。

子供や高齢者は？

子供は…

大人に比べて暑さに強くなく、自身で熱中症の予防を行うことが出来ません。こまめな声掛けと、水分補給を行いましょう。

高齢者は…

体内の水分量が元々少なく、暑さに対する感覚と、体の体温調節機能が低下しています。喉が渇く前に水分補給をしましょう。

予防

こまめな水分補給や休憩がとても大事です。塩分の補給も忘れずにしましょう。

子供は大人と違い地面からの距離が近いです。
太陽に照らされた、アスファルトなどの熱による輻射熱はとても暑いので、注意しましょう。

甘い飲料水の飲み過ぎは、逆効果になる可能性があるので、注意しましょう。

救急講習会について

瀬戸内消防分署では、救急講習会で命を救う知識、技術を教えています。
広報誌をご覧になられて、興味がありましたら、是非お問い合わせください。

大島地区消防組合
瀬戸内消防分署
救急係
0997-72-1190　FAX0997-72-1192
894-1508
瀬戸内町古仁屋芦瀬原1283番地175号

ペットボトル症候群について

ペットボトル症候群とは、**スポーツドリンクや清涼飲料水を大量に飲み続けることで起こる、急性の糖尿病**です。吐き気や腹痛、意識障害などの症状を引き起こします。
ペットボトル症候群は、糖分の摂り過ぎと水分の摂り過ぎの悪循環で悪化します。熱中症の予防と思って行っていた水分補給でも、甘い飲料水などの多飲は注意が必要です。