

# 熱中症にご注意ください

## ・・・程度と症状

程度は大きく3段階に分けられ、症状は、気分が悪くなる程度の軽いものから、全身の機能不全や意識障害、最悪の場合は死に至るなどの重症なものまで様々です。

### ●軽度[初期段階](熱失神・熱けいれん)

<症状> めまい、たちくらみ、手足のしびれ、筋肉痛、こむら返り、汗がとまらないなど  
→日陰で休む、水分・塩分補給、衣服を緩め体を冷やす

### ●中度[進行段階](熱疲労)

<症状> 頭痛、吐き気、体がだるい(倦怠感)、虚脱感  
→医療機関での診察、治療(輸液)が必要な場合も

### ●高度[重症](熱射病)

<症状> 意識がない、けいれん、異常に高い体温、呼びかけに応じない、まっすぐ歩けないなど  
→救急車で救命医療を行う医療施設に搬送し治療が必要

## ※子どもと高齢者は特にご注意

### ☑子どもの特徴

大人より地面に近いので、地面の照り返しの影響が大きく、高い温度にさらされる。

### ☑高齢者の特徴

汗をかきにくい、暑さを感じにくいなど、気づくのが遅れる。



**【注意】** 熱中症軽・中度が疑われ、涼しい場所(風通しのよい日陰、クーラーの効いている室内など)へ移動、衣服を緩め体を冷やす、水分補給などの応急処置を行っても、口から水分が摂れない場合や症状が改善しない場合は、速やかに医療機関を受診する必要があります。

<問合せ> ●柏原羽曳野藤井寺 消防組合消防本部 ☎072-958-0119 ●健康増進課 ☎072-956-1000

## デング熱などに ご注意を! 予防策は...

「蚊に刺されない」  
「蚊を発生させない」

デング熱のほかにもマラリアやチクングニア熱など、蚊が媒介する感染症が発生しています。日本での流行を防ぐため、予防策などを確認しておきましょう。

### 対策① 蚊に刺されない

- ・白など薄い色の長袖、長ズボンを着用する
- ・虫除けスプレーや蚊取り線香などを使用する

### 対策② 蚊の発生を抑える

ヒトスジシマカは、狭い水たまりのような場所を好んで産卵します。



## 「この熱、デング熱かも?」.....

デング熱の初期症状はインフルエンザと似ています(発熱、筋肉痛、関節痛など)。特に、蚊に刺された数日後に症状が出たり、皮膚に赤い小さな発疹が見られたりした場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。

## セアカゴケグモに ご注意ください

排水溝や花壇、エアコンの室外機の裏、墓石周りなどに生息します。

見つけても素手で触らずに、靴で踏み潰すか家庭用殺虫剤(ピレスロイド系)を吹きかけて駆除し、近くに卵があれば靴で踏み潰してください。

万が一咬まれたら、その部位を水で洗い流し、早めに医療機関を受診しましょう。

(その際、咬まれたクモを殺虫して持参すると、適切な治療につながります。)



藤井寺保健所 ☎ 072-952-6165

環境衛生課 ☎ 072-958-1111