

気づいたときには
もう手遅れ!!

熱中症による
死亡者
全国で増大!!

熱中症対策

問い合わせ 消防本部 総務課 ☎875-0105

熱中症とは

炎天下で無理に激しい運動や労働をすると、大量の汗をかきます。これにより引き起こされる様々な体の不調が熱中症です。

また、炎天下に限らず、特に**高齢者や乳児**は、エアコンの無い暑い室内や高温の車内に長時間居た場合でも熱中症になることがありますので、注意が必要です。

熱中症をあなごなるなかれ!
一歩誤ると、命を失ってしまうことも…

熱中症が危険なのは、自分では「ちよつと体調が悪い」「少し気分が悪い」と、思っている間に症状がどんどん悪化してしまつケースが多い事です。

全国では、今年の猛暑で200人以上の方が熱中症により亡くなっています。

熱中症の症状とは

熱中症の症状は、大きく3つに分類されます。症状の軽い順からご紹介します。

熱いれん 重症度★
高温の環境下で長時間の激しい運動を行ったときに起こ

る筋肉のけいれんです。こむらがりには要注意の兆候です。この場合、けいれんしている部分をマッサージしてください。

熱疲労(日射病)重症度★★

高温多湿の環境下で激しい運動を行うなどして、大量の汗をかくことで体内の水分と塩分を喪失した場合に起こります。症状は、皮膚が青白くなり、頭痛、めまい、筋肉痛、おう吐などが徐々に起こります。

熱射病 重症度★★★

熱中症の中で最も危険な症状です。高温多湿の環境下で体温調節機能が失われた状態で、体温は41度以上、興奮、けいれん、意識障害、発汗停止が起こります。

熱射病になったときは、一刻も早く、集中治療のできる病院へ!

熱中症に

なつてしまったら

①休息
休息・冷却 水分摂取が大切です。
②休息
すぐに運動をやめ、安静を保

救急車を呼んだら 消防車まで来た!?

PA連携

「救急車を呼んだのに、消防車まで来た!」と、驚いたことはありませんか。救急隊と消防隊は、連携して活動することがあります。

PA連携とは

PA連携の「P」と「A」は、ポンプ車(Pumper)と救急車(Ambulance)の頭文字を表していて、消防隊と救急隊が連携して活動することを意味します。

救急隊だけでは搬送が困難なケースが発生した場合に、**ポンプ車も出動して人員を増やすことで救急活動を迅速かつ安全に行うことができます。**

ポンプ車にはAED(自動体外式除細動器)や応急処置資機材が積載され、また、救急隊員と同じ知識や技術、資



▲高層階の建物でのPA連携

PA連携で

出動する基準

・傷病者が重症で、救急隊員(3名)だけでは迅速に対応できないとき
・救急隊だけでは搬送が困難なとき(高層階の建物・傷病

格を持った消防隊員も乗っているの、応急処置はもとより心肺停止の傷病者に胸骨圧迫などの処置も行なえます。例えば、近くの消防署の救急車が別件で出動してしまつたときでも、ポンプ車が出動して心肺蘇生処置などを行い、ほかの消防署からの救急車の到着を待つことができます。

このように、PA連携は、**命率の向上や病院までの搬送時間の短縮など、市民生活の安全確保につながっています。**



▲火災時以外でも消防車が出動することがあります



・その他救急隊の活動を支援する必要があると判断したとき(救急隊が現場で人員が必要と判断したとき。指令内容が必要と判断したときなど)

者が複数いる・通路が狭い・階段が急で危険な場合など)
・国道や高速道路など交通量の多い場所で傷病者や救急隊員の安全を確保する必要があるとき

・近くの救急車が出動中で、管轄外の救急車が遅れて到着すると判断されるとき
・レスキュー隊の活動を伴うとき

・その他救急隊の活動を支援する必要があると判断したとき(救急隊が現場で人員が必要と判断したとき。指令内容が必要と判断したときなど)

てる環境へ運びます。
・衣服を緩めて体を休ませます。必要に応じて衣服を脱がせてもかまいません。

②冷却

・エアコンの効いた部屋や風通しの良い日陰など、涼しい場所ですませます。
・冷やしたタオルなどで、太い血管の通っている「わきの下」や「首の周り」を冷やします。血管を冷やす↓冷えた血液が体中を循環する↓体温が下がる

なお、「おでこ」は通る血管が少ないため、冷やしても熱は効果的に下がりにません。

③水分摂取

意識がはつきりしている場合

効果的な水分補給のコツ

いつ

寝起き、就寝時、入浴前後などに水分をとります。特に人は寝ている間にかなりの量の汗をかくため、朝起きたときは水分が不足ぎみです。

飲み物

基本的に水またはお茶を飲んでください。
運動や労働などで大量の汗をかいたときは、スポーツ飲料が効果的です。汗をかくと、水分と共に塩分も体から出て行くので、水だけの摂取ではミネラル分が不足になりがちです。スポーツ飲料は塩分や糖分が入っているため、吸収が早く、エネルギー変換にも最適です。

「のどが渴いた～」と思ったときにはもう遅いです。水分補給は、一気にとるのではなく、小まめにとりましょう。

熱中症の予防法

に限り、水分摂取を行います。意識障害や吐き気がある場合は、医療機関で点滴などの治療が必要になります。

①熱中症を理解し、自分の体調管理をしっかり行いましょう。

②暑い時に無理な運動をするのはやめましょう。

③帽子やタオルなどで頭部を覆い、太陽光の直射を防ぎましょう。

④体調が悪くなつたら、涼しい場所ですませましょう。

⑤十分な水分、適度な塩分、糖分をとりましょう。

救急救命士による 気管挿管 薬剤投与

気管挿管とは

心肺停止状態になると、舌の根元が落ち込み、気道(空気の通り道)をふさぐため、息ができなくなります。これを防ぐために、口から肺につながる気管に直接チューブを入れ、最も確実に気道を確保する方法が気管挿管です。

これまで医師だけに認められていましたが、平成16年7月から講習と病院実習を受け認定された救急救命士も実施できるようになりました。現在、浦添市では10人の救急救命士が認定されています。

薬剤投与とは

平成18年4月から所定の講習を受講し、病院実習を修了した救急救命士が薬剤投与を



▲気管挿管の様子

病院実習への

ご協力を

気管挿管や薬剤投与の病院実習では、医師の指導の下で患者の皆様へ処置や投与を行います。

大切な命を救うため、救急救命士の病院実習にご理解、ご協力をお願いします。