

消防宗像

熱中症を予防して
元気な夏を過ごそう！

夏の時期には、熱中症による
救急事案が多発します！

今年も節電対策が打ち出されていますが、命にかかわる問題ですので、上手に電気を使いながら暑さをしのぎ、熱中症を知ってしっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう。

熱中症とは？

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れて体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、けいれんや意識障害が起る病気です。最悪の場合、亡くなることもあります。

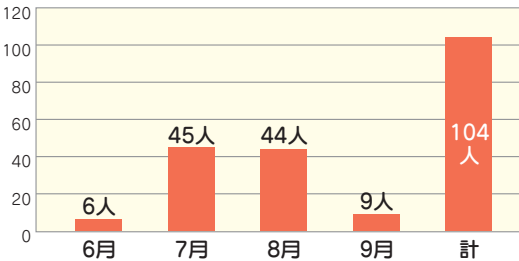
平成25年中（6月～9月）の救急搬送！

宗像地区で平成25年6月から9月までに熱中症（疑いを含む）により104人の人が病院に搬送されました。

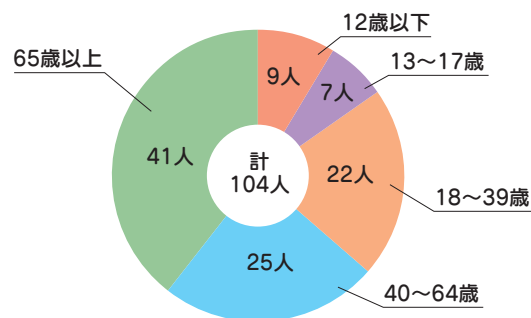
月別の救急搬送人員から本格的な夏の前から熱中症は発生し始め、暑さ

平成25年の熱中症による月別救急搬送人員

月別では、7月、8月の発生が多いですが、本格的な夏の前から熱中症は発生し、暑さがやわらいでくる9月まで続いています。



平成25年の熱中症による年代別救急搬送人員



年代別では、65歳以上が全体の39.4%と最も高く、次いで40～64歳が24%となっています。年齢が高くなるにつれて救急搬送される人が増えています。

熱中症を防ぐ六箇条！

其の一 暑さに身体を慣らすべし！

ウォーキングなどの運動をして汗をかく習慣を身に付けたり、冷房に頼りすぎないようにすることで夏の暑さに負けない身体を作りましょう。

其の二 高温・多湿・直射日光を避けるべし！

屋内では、窓を開けて通気を保ったり、すだれやよしず、扇風機などを利用して熱気を溜めないようにし、屋外では帽子をかぶったり日傘をさして、高温環境に長時間さらされないようにしましょう。

其の三 水分補給は計画的、かつ、こまめにすべし！

のどが渇いてから水分を摂るのではなく、意識的に水分補給を心がけましょう。

其の四 運動時などは計画的な休息をとるべし！

運動をする時はもちろん観戦する時も計画的な休息や水分補給をしましょう。また汗などで失われた水分や塩分などは水だけでは補給できません！スポーツドリンクなどを積極的に摂取しましょう。

其の五 乗用車などでは子どもだけにすべからず！

車内の温度は短時間で高温となります。少しの間でも絶対に子どもを車内に残さないようにしましょう。

其の六 規則正しい生活をすべし！

夜更かし、深酒、食事を抜くなどの不規則な生活により体調不良な状態では、熱中症になる恐れがあります。規則正しい生活と十分な食事をしましょう。



救急救命講習を 受講しましょう！

一刻を争う救急患者を救うには、救急車が到着するまでの間、その場に居合わせた人による適切な対応が重要になります。一人でも多く、大切な命を救うため、講習で正しい知識と技術を身に付けて救命の輪を広げましょう。

受講料無料で講習を受



熱中症かな？と 少しでも思ったら

- ① 風通しの良い場所や日陰、冷房の効いている場所に移動し、衣服を緩めて、体を楽にする
- ② 冷たい水で濡らしたタオル・アイスパック・水などで首筋や脇の下、足の付け根を冷や
- ③ 意識がある場合、冷たいスポーツドリンク又は、薄い食塩水を飲ませて水分・塩分を補給する



救急車を要請する場合、意識がない、意識がもうろうとする、自分で水分がとれない場合は速やかに119番通報をし、救急車を要請してください！

イベント&ニュース

消防士募集

平成26年度宗像地区消防本部消防吏員採用試験案内

採用予定者 消防職
(消防吏員) 2人程度
第1次試験日 10月19日(日)

そのほか受験手続や身体基準など詳しくは、宗像地区消防本部ホーム

ページが消防本部消防総務課まで。
問い合わせ先
消防本部消防総務課
☎(36) 2872

平成26年度第2回
危険物取扱者試験案内

試験種類 全種類
試験日 福岡・筑後・筑豊地区
10月26日(日)

な応急処置が重要になります。一人でも多く、大切な命を救うため、講習で正しい知識と技術を身に付けて救命の輪を広げましょう。

危険物取扱者試験の受験対策として準備講習会を実施。

第2回危険物取扱者 試験受験準備講習会

●講習種類 乙種4類
●講習日時 9月26日(金)、午前9時～午後5時
●受付 8月中旬から
●講習場所 宗像地区消防本部

拍子木貸出のご案内 「秋季火災予防運動期間」

●貸出用途 防火夜回り
●貸出日 11月1日(土)
●受付期間 10月9日(木)～10月31日(金)
●貸出場所 宗像地区消防本部

平成26年度第2回甲種 防火管理新規講習会

●講習種類 甲種防火管理講習

●講習日時 10月上旬の2日間 午前9時～午後5時
●受付 9月上旬～9月下旬まで
●講習場所 宗像地区消防本部

●問い合わせ先
消防本部予防課
☎(36) 3080

救命講習の受講者募集 受講料無料!!

消えかけた命を救うのは、身近なあなたの応急手当。
個人での申し込みやグループでの参加もお待ちしています。

●講習種類
①普通救命講習Ⅰ 7月20日(日) 9時30分～12時30分
②上級救命講習 10月19日(日) 9時～18時

●講習内容/AEDの使用
方法・心肺蘇生法・その他の応急手当
●講習場所 宗像地区消防本部

※受講料は無料です、お気軽にお問い合わせください。

●申込み・問い合わせ先
消防本部救急課
☎(36) 2455
FAX(37) 0011
電子メール kuyun@munakata119.jp