回　覧

「自助」「共助」「協働」で災害に強い街づくりをめざそう！

# 岸根町町内会自主防災だより（第１１号）

２０２３年（令和５年）７月　自主防災部発行

連日、猛暑日が続いています。「熱中症アラート」は、暑さ指数予測値に基づき、前日の１７時及び当日の２回、発表されます。

今回は、熱中症の予防対策について学びます。熱中症を予防するためには「危険な暑さを避ける」ことです。水分補給、休息なども忘れずにしましょう。無理をしない、させないことです。

日照りのなかでの作業や湿度の高い室内でも「熱中症」が発生します。このような症状が発生した時の意識状態の確認方法は次のとおりです。

１　先ず、意識レベルを確認しましょう。名前を呼んだり、肩を軽くたたいて「わかりますか」などと呼びかけます。

| JAPAN　COMA　SCALE（JCS） | |
|---|---|
| Ⅰ　刺激しないでも覚醒している状態 | １．意識清明とは言えない |
| | ２．見当識障害がある |
| | ３．自分の名前、生年月日が言えない |
| Ⅱ　刺激すると覚醒する状態 | １０．普通の呼びかけで容易に開眼する |
| | ２０．大きな声または体を揺さぶることにより開眼する |
| | ３０．痛み刺激を加えつつ呼びかけを繰り返すと辛うじて開眼する |
| Ⅲ　刺激をしても覚醒しない状態 | １００．痛み刺激に対し、払いのけるような動作をする |
| | ２００．痛み刺激で少し手足を動かしたり、顔をしかめる |
| | ３００．痛み刺激に応しない状態 |

２　次に、症状を確認します。そのまま放置しておきますと重篤な状態となります。

「意識障害」、「けいれん」「手足の運動障害」「高体温」「発汗の停止」などが見られたら、重篤な症状と判断して、１１９番で救急車を呼びましょう。

３　応急手当ては、涼しい所に移動して安静、脇の間に氷などで冷やしましょう。

迷った時は、救急車です。意識レベルや症状などを伝えて下さい。