



猛暑・熱中症に注意を！

熱中症の怖さ

- 熱中症が重篤化した場合、**体温が40度以上**になり、けいれんが起こり**昏睡状態**になる
- 脳、心臓、肺等の**臓器の細胞は熱に弱く**、高温になれば**機能不全**となり、**死に至る**場合がある

登山中の熱中症はなぜ怖い？

- **山には病院がない**
- **救急搬送に時間がかかる**
- 早期の適切な措置ができず重篤化する可能性がある



こんな症状が出れば要注意

- **頭痛 めまい** ● **動悸 息切れ** ● **異常な発汗** ● **ほてり ひきつり**

この症状が出た場合は

- **涼しい場所**で、衣服を緩めて体を冷やす
- まずは、顔・両腕・足を**水で冷やす**
- **水分塩分の補給**

それ以上の登山はやめる！

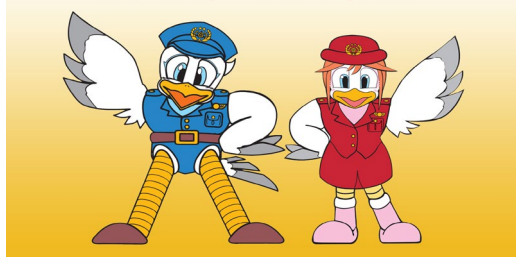
熱中症の予防対策

- **猛暑時の登山は控える**
- **十分な水分補給**
登山前から十分、水分を摂っておく
水だけではなく、塩分タブレットやスポーツドリンクを併用する
こまめに少しずつ補給する
- **適切な服装**
吸汗速乾性のある服装、帽子を使用する
- **休息と適度な登山スピード**
休憩は日陰でとる



登山を楽しんでください！

安全な登山に向けて



(連絡先) 葦合警察署 078-231-0110