

夏本番を前に...

今から熱中症の予防対策を!

記録的な猛暑となった昨年の夏。東京消防庁管内で平成27年6月から9月までの4か月間に発生した熱中症(疑い含む)による救急搬送者数は、4,702人でした。病院へ搬送された方のうち、高齢者(65歳以上)は約5割で、入院の必要がある中等症以上の方は、全体の4割を超えています。

熱中症は、体が暑さに慣れていない時に発症しやすくなりますので、今からしっかり対策をとりましょう!

熱中症の予防対策例	暑さに身体を慣らしていく! ウォーキングなど運動をすることで汗をかく習慣を身に付けるなど、暑さに強い体をつくりましょう。	高温・多湿・直射日光を避ける! エアコン等を利用して、室内の温度を調整しましょう。また、服装を工夫して通気を良くしたり帽子や日傘を使用しましょう。	水分補給は、こまめに計画的に! のどが渇いてから水分補給をするのではなく、意識的に水分補給を心がけましょう。
-----------	--	---	--



屋外での火気取扱いに注意!

暖かくなり、楽しい催しが屋外で行われる季節です。バーベキューやキャンプなどを行うときには、次のことに注意しましょう。



カセットこんろより大きな鍋を使用すると、ボンベが過熱されて破裂する危険があります。



着火剤を継ぎ足すと、突然火が大きくなるなど大変危険です。



消火器を用意しましょう!



あなたも応急手当を!

急な病気やけがで人が倒れた...でもどうしたら?そんな緊急の事態には、以下の手順で誰もが必要な応急手当を行うことができます。

- 突然倒れた人や、反応のない人は心停止の可能性があります。見かけたら勇氣を持って次の行動を行いましょう。**
- 1** 肩をたたき、声をかけても反応がなかったら、大声で人を呼びましょう。
 - 2** 119番通報とAEDの搬送を手分けして行いましょう。
 - 3** 反応がなく、普段どおりの呼吸をしていない場合は、ただちに胸の真ん中を圧迫しましょう。
 - 4** AEDが到着したら直ちに電源を入れましょう。以降の手当は、AEDのメッセージに従いましょう。

応急手当の方法は、決して難しいものではありません。応急手当を体験しておくこととスムーズに行動ができます。いざという時のため応急手当を学びましょう!



東京消防庁救急相談センター

#7119

つながらない場合は... 23区 ▶ 03-3212-2323 多摩地区 ▶ 042-521-2323

電話で相談

[24時間受付・年中無休]
 携帯電話 PHS ブッシュ回線

相談医療チーム(医師・看護師・救急隊経験者等の職員)が、電話で24時間対応します!

救急相談 センターの主なサービス

- 症状に基づく緊急性の有無のアドバイス
- 受診の必要性に関するアドバイス
- 医療機関案内(受診する科目)

東京版 救急受診ガイド

救急受診ガイド 検索

<http://www.tfd.metro.tokyo.jp>

携帯電話は はこちら

スマートフォンは はこちら

質問方式で簡単です!
 病気やケガの緊急度や受診する科目が東京消防庁ホームページで確認できます!

冊子版
 冊子版は全ての消防署にあります。ご利用ください。

※ 緊急性があると思われる場合は、ためらわず救急車(119番)をお呼びください!

Miniコラム

都民と消防のふれあいコンサート

東京消防庁音楽隊は、「都民と消防のかけ橋」として音楽を通じ防火・防災を呼びかけるため毎年7月に定期演奏会「都民と消防のふれあいコンサート」を開催しています。今年カラーガーズ隊の発隊30周年特別ステージを予定しています。華やかな演奏・演技をぜひご観覧ください。



「都民と消防のふれあいコンサート」観覧希望募集

- 場所・日時 平成28年7月12日 開演18時30分 文京シビック大ホール
平成28年7月16日 開演14時00分 立川たましんRISURU 大ホール
- 応募方法 往復はがきに①希望会場②入場希望者数(1名又は2名)③代表者の住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、6月20日(月)(必着)までに、下記の宛先へご応募ください。
※応募多数の場合は抽選とさせていただきます。
- <宛先・問合せ先> 〒102-0083 東京都千代田区麹町一丁目12番麹町合同庁舎5階 東京消防庁音楽隊 電話:03-3221-0119

お楽しみプレゼントコーナー

ご応募いただいた方の中から抽選で119名様に「東京消防庁オリジナル吸水速乾タオル」をプレゼント!!

<応募方法>ハガキに①住所②氏名③年齢④性別⑤職業⑥広報とうきょう消防をご覧になった感想をご記入のうえ、下記の宛先までご応募ください。

〒100-8119 (住所不要) 東京消防庁広報課 「広報とうきょう消防」編集担当

<締切>平成28年6月13日(月)必着(応募はお1人様につき1枚とさせていただきます。)

<当選発表>プレゼントの発送をもって発表にかえさせていただきます。

※応募の際にご記入いただきました個人情報につきましては、抽選及びアンケート集計事務にのみ使用させていただきます。前回(第20号)プレゼントコーナーへのたくさんのご応募ありがとうございました。

水分を良く吸収して乾きが早い! 「吸水速乾タオル」 ※色は選べません

たたくまでもかさばらない! これからの時期にピッタリ!