

“水を飲んでいるから大丈夫は危険” 塩分補給も必要！

次のような初期症状に要注意！

- 1.唇がしびれる
- 2.足がぴくぴくする、足がつる、足下がふらつく、立ちくらみ
- 3.身体がだるくなる、脈が早くなる、血圧の低下
- 4.動悸・頭痛・めまい・吐き気・ふらつき
- 5.大量の発汗
- 6.筋肉の痙攣(こむら返り)、腹がひきつる



初期症状に気づかずにいると……意識が無くなる、ショック症状が起きる

- 7.今まで元気な人は突然卒倒するような事もある

重症度	症状	対処法
I 度	めまい、立ちくらみ、筋肉がつる、汗が止まらない	水分と塩分の補給、涼しい場所で休む、服をゆるめる
II 度	頭痛、だるさ、吐き気、嘔吐	涼しい場所で足を高くして休む、水分と塩分の補給をしてから、病院に行く
III 度	意識障害、痙攣、手足の運動障害、高体温	すぐに救急車を呼ぶ ⇒来るまでの間、水や氷で血管(首・脇の下・太股)を冷やす、意識がないときは水分は与えない

【緊急連絡・搬送】

東京都消防庁テレホンサービス 03-3212-2323

久我山消防署(救急車) 03-3332-0119

東京都保健医療情報センター 24時間受付)03-5272-0303

タクシー(東京無線) 03-3330-2111

診療科目	医療機関名	電話	住所・診療時間など
(校医) 内科・外科	佐々木医院	3332-4841	宮前1-14-10 (西高から徒歩10分) 9:00~12:30 16:00~19:00 休診日:第2・4木曜、土曜午後、日曜祝日 ※気になる状況程度であれば相談してみる。
救急 整形・脳外・外・皮膚・ 歯科口腔外・アレルギー・ 眼・耳鼻咽喉・内	久我山病院	3309-1111	世田谷区北烏山2-14-20 (久我山駅徒歩12分、西高から車で15分) ※タクシーで搬送する場合は直接電話をして搬送。
救急 脳外・整形・形成・眼・ 耳鼻咽喉・顎口腔外など	杏林大学付属病院	0422-47-5511	三鷹市新川6-20-2 ※駅から遠い、バス利用 ※少し遠いが、タクシーで搬送すれば、比較的受け入れてくれる。直接電話をして搬送。