

熱中症

～ご存じですか？予防・対処法～

こんな症状があったら
熱中症を疑いましょう

軽

めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない



中

頭痛
吐き気
体がだるい(倦怠感)
虚脱感



重

意識がない
けいれん
高い体温である
呼びかけに対し返事がおかしい
まっすぐに歩けない、走れない



環境省

熱中症になった時の処置は

1

意識がある、反応が正常な時

涼しい場所へ避難させる

衣服を脱がせ、身体を冷やす

水分・塩分を補給する

ただし、水を自力で飲めない、または症状が改善しない場合は直ちに救急隊を要請しましょう



熱中症になった時の処置は

2

意識がない、反応がおかしい時

救急隊の要請をする

涼しい場所へ避難させる

衣服を脱がせ、身体を冷やす

医療機関に搬送する

倒れた時の状況が分かる人が医療機関に同行しましょう



熱中症の予防法

- 水分をこまめにとる
- 汗をかいたら塩分補給
- こまめに休憩する
- 日陰を利用する(日傘・帽子の活用)
- 涼しい服装
- バランスの良い食事をとる
- しっかり睡眠をとる
- 暑さに体を慣らす