

# 熱中症にご注意!!

## 熱中症とは？

温度や湿度が高い中で、体内の水分等のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ等、様々な障害をおこす症状のことです。

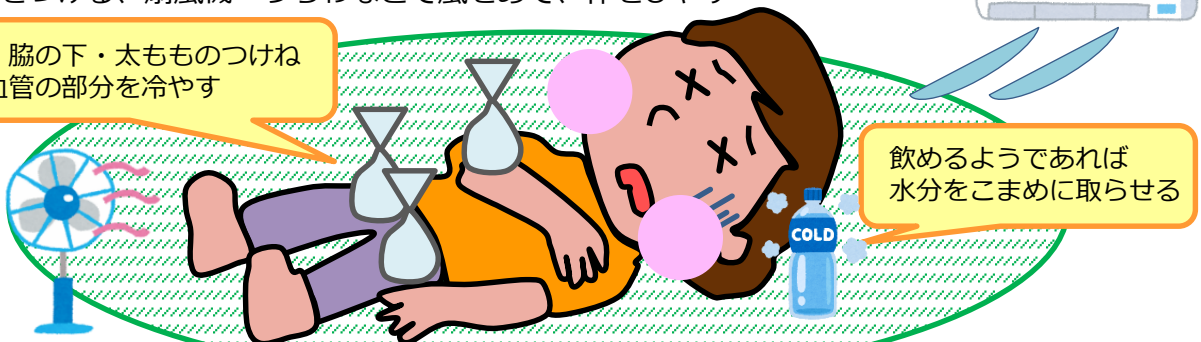
## 熱中症の分類と対処方法

重症度	症状	対処	医療機関への受診
↓	<ul style="list-style-type: none"><li>めまい</li><li>立ちくらみ</li><li>こむら返り</li><li>手足のしびれ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>涼しい場所へ移動</li><li>安静</li><li>冷やした水分、塩分補給</li></ul>	症状が改善すれば受診の必要なし
	<ul style="list-style-type: none"><li>頭痛</li><li>吐き気・吐いた</li><li>体がだるい</li><li>集中力や判断力の低下</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>涼しい場所へ移動</li><li>安静</li><li>衣類をゆるめ体を冷やす</li><li>十分な水分補給と塩分の補給</li></ul>	口から飲めない場合や、症状の改善が見られない場合は、受診が必要
	<ul style="list-style-type: none"><li>意識障害(受け答えや会話がおかしい)</li><li>けいれん</li><li>運動障害(普段通りに歩けないなど)</li><li>体が熱い</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>涼しい場所へ移動</li><li>安静</li><li>衣類をゆるめ保冷剤などで冷やす</li></ul>	急いで救急車を要請

## + 熱中症の応急手当 +

- + 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- + エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体をひやす

首の周り・脇の下・太もものつけねなど太い血管の部分冷やす



飲めるようであれば水分をこまめに取らせる



持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう

# 熱中症は予防が大切です



熱中症は正しい知識を身につけることで、  
適切に予防することが可能です。

熱中症予防行動のポイントとして、  
以下の項目に心がけてください。



- 部屋の温度に注意し、エアコンや扇風機を上手につかいましょう。  
また、こまめに換気をしましょう。
- のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- 涼しい服装、日傘や帽子で暑さを避けましょう。
- 熱中症警戒アラート発令中は外出をできるだけ控え暑さを避けましょう。