

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">めまい立ちくらみこむら返り手足のしびれ	<ul style="list-style-type: none">涼しい場所へ移動安静冷やした水分、塩分補給	症状が改善すれば受診の必要なし
	<ul style="list-style-type: none">頭痛吐き気・吐いた体がだるい集中力や判断力の低下	<ul style="list-style-type: none">涼しい場所へ移動安静衣類をゆるめ体を冷やす十分な水分補給と塩分の補給	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">意識障害(受け答えや会話がおかしい)けいれん運動障害(普段通りに歩けないなど)体が熱い	<ul style="list-style-type: none">涼しい場所へ移動安静衣類をゆるめ保冷剤などで冷やす	急いで救急車を要請

+ 熱中症の応急手当 +

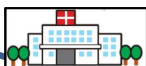
+ 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる

+ 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。
- のどが渇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。