

ねっちゅうしょう

熱中症とは？

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）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、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

ねっちゅうしょう

ぶんるい

たいしよほうほう

熱中症の分類と対処方法

症状

対処

医療機関への受診

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・こむら返り
- ・手足のしびれ

- ・涼しい場所へ移動
- ・安静
- ・冷やした水分と塩分の補給

- ・症状が改善すれば受診の必要なし

- ・頭痛
- ・吐き気・吐いた
- ・体がだるい
- ・集中力や判断力の低下

- ・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

- ・意識障害（受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

- ・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

重症度

ねっちゅうしょうよぼう

熱中症予防のポイント

- ☀ 部屋の温度をこまめにチェック！（普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします）
- ☀ 室温 28℃を目安に、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- ☀ のどが渴かなくてもこまめに水分補給！
- ☀ 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- ☀ 無理をせず、適度に休憩を！
- ☀ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！

