

熱中症 予防救急を始めましょう！



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、けいれんや意識のいじょうなど、様々な障害を起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し、新型コロナウイルス感染症で夏場でもマスクを着用する機会が増えると、マスクに溜まる湿気で喉の渇きを感じにくく、体も熱を持ちやすくなるため熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

重症度	症 状		対 処		医療機関への受診
低 高	- 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、塩分補給	➡	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

熱中症予防のポイント！

- ・部屋の温度をこまめにチェックしましょう。
（部屋に温度計を置くことをお奨めします）
- ・室温が28度を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- ・のどかが渇かなくてもこまめに水分補給しましょう。
- ・外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策をしましょう。
- ・無理せず、適度に休憩しましょう。
- ・日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりをしましょう。

