

熱中症に注意！！

急に暑くなった日や、活動の初日などは特に注意が必要です！

人間の体は熱い環境での作業を始めてから3～4日経たないと、体温調節が上手になってきません。このため、急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節がうまくいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

《重症度 I度》

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・筋肉痛
- ・汗が止まらない



《重症度 II度》

- ・頭痛
- ・吐き気
- ・体がだるい
- ・虚脱感



《重症度 III度》

- ・意識がない
- ・けいれん
- ・体温が高い
- ・呼びかけに対し答えがおかしい
- ・まっすぐに歩けない、走れない



こんな日は熱中症に注意

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった

こんな人は特に注意

- ・体調の悪い人（下痢、二日酔いなど）
- ・肥満の人
- ・持病のある人（糖尿病など）
- ・暑さに慣れていない人

熱中症 予防

- ◇こまめに水分を摂る
- ◇睡眠をしっかりとる
- ◇エアコンを活用する
- ◇無理なダイエットで食事や飲み物を制限しない

- ◇こまめに休憩する
- ◇体調が悪いときは作業をしない
- ◇朝食をとる

のどが渴いたと感じる前に水分を摂取することが大切です！

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。
落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。
最初の措置が肝心です。

CHECK1
熱中症を疑う症状がありますか？
(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)



YES

CHECK2
意識がありますか？

NO

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。意識がないのに無理に水を飲ませてはいけません

YES

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

CHECK3
水分を自力で摂取できますか？

NO

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



氷のうなどがあれば、首、腋の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう

YES

水分・塩分を補給する

CHECK4
症状がよくなりましたか？

NO

医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

YES

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

熱中症を疑ったときには何をすべきか