

## 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。

## 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

- ・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

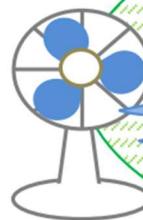
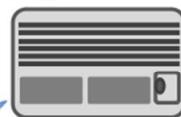
- ・涼しい場所へ移動
- ・安静
- ・衣類をゆるめ保冷剤などで冷やす

- ・急いで救急車を要請

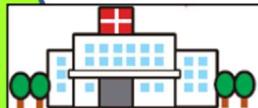
## 熱中症の応急手当

- 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、体を冷やす

首の周り・脇の下・太もものつけね  
など太い血管の部分を冷やす



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

