

健康だより

消防庁のHPより→http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html

熱中症を防ごう！

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分(Na)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、体がだるい、けいれんや意識の異常など、様々な症状を起こす病気です。家の中でじっとしていても室温や湿度が高い場合は、熱中症になる恐れがありますので注意が必要です。

**熱中症
予防の
ポイント**

室温28℃
を超えない
ように

のどが渴
かなくても
水分補給
を

栄養・睡眠
しっかり
取って

暑さに体を
少しずつ
慣らす

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・大量の汗	涼しい場所へ移動・安静・水分補給	症状が改善すれば受診の必要なし
	頭痛・吐き気・体がだるい・体に力が入らない・集中力や判断力の低下	涼しい場所へ移動・体を冷やす・安静・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(呼びかけに対し反応がおかしい・会話がおかしい等)・けいれん・運動障害(普段通りに歩けないなど)・高体温	涼しい場所へ移動・安静・体が熱ければ保冷剤などで冷やす	ためらうことなく救急車(119)を要請

熱中症の応急手当

- 涼しい場所へ移動し、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



こんなときは救急車を！

- 自分で水が飲めない、脱力感や倦怠感が強く動けない
- 意識がない(おかしい)、全身のけいれんがある

