


熱中症を予防しましょう

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（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る症状（状態）です。のどが乾いていなくても、こまめに水分を補給し、無理をせず適度に休憩をとることが熱中症予防のポイントです。

消防署救急係 ☎ 2821

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
軽症	<ul style="list-style-type: none"> めまい 立ちくらみ こむら返り 大量の汗 	<ul style="list-style-type: none"> 涼しい場所へ移動する 水分補給 	症状が改善すれば受診の必要なし
	<ul style="list-style-type: none"> 頭痛 体がだるい 体に力が入らない 集中力や判断力の低下 吐き気 	<ul style="list-style-type: none"> 涼しい場所へ移動する 体を冷やす 安静にする 十分な水分の補給 	□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
重症	<ul style="list-style-type: none"> 呼びかけに対して反応がおかしい 会話がおかしい けいれん 普段どおりに歩けない 	<ul style="list-style-type: none"> 涼しい場所へ移動する 安静にする 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 

子どもの場合




汗腺などが未熟

地面の照り返しにより、高い温度にさらされる

☆体温調節機能が未熟。熱中症にかかりやすい。外出時の服装に注意し、帽子を忘れずに！

高齢者の場合



暑さを感じにくい

汗をかきにくい

☆体温調節機能が弱っている。気づいたら熱中症というケースも。のどが渇いてなくても水分補給を！

+ 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



脇の下・太もものつけねなどを冷やす

水分

飲めるようであれば水分を少しずつ頻回に取らせる