



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。のどが渇いていなくても、こまめに水分・塩分を補給し、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 ☎ 25 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 ↑	●めまい ●立ちくらみ ●こむら返り ●大量の汗	●涼しい場所へ移動する ●水分・塩分補給	症状が改善すれば受診の必要なし
	●頭痛 ●体がだるい ●集中力や判断力の低下 ●吐き気	●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・塩分補給	□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 ↓	●呼び掛けに対して反応がおかしい ●会話が難しい ●けいれん ●普段どおりに歩けない など	●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。熱中症になりやすい。外出時の服装に注意し、帽子を忘れずに！

高齢者の場合

汗をかきにくい

暑さを感じにくい

☆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

飲めるようであれば水分・塩分を少しずつ頻回に取らせる