



# 熱中症とは？

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り、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の障害など、様々な症状をおこす病気です。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いため、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・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	□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・会話がおかしいなど）・けいれん・運動障害（普段通りに歩けないなど）	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

## こんな時はためらわずに救急車を呼びましょう



- 自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合はためらわずに救急車を呼んでください
- 意識がない（おかしい）、全身のけいれんがあるなど症状を発見された方は、ためらわずに救急車を呼んでください

## 熱中症予防のポイント

- ☺ 部屋の温度をこまめにチェック！（普段過ごす部屋には温度計を置くことをおすすめします）
- ☺ 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- ☺ のどが渴いたと感じたら必ず水分補給！
- ☺ のどが渴かなくてもこまめに水分補給！
- ☺ 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- ☺ 無理をせず、適度に休憩を！
- ☺ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！

