

熱中症は予防が大切！

熱中症は…

- ・高温環境の下で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして、発症する障害の総称です。
- ・死に至る可能性のある病態です。
- ・予防法を知っていれば防ぐことができます。
- ・応急処置を知っていれば救命できます。

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です

- (1) 暑さをさげましょう。(日陰を選ぶ、帽子をかぶる、日傘をさすなど)
- (2) 薄着で風とおしのよい服装を工夫しましょう。
- (3) こまめに水分を補給しましょう。(のどが渇く前、暑いところにでる前から水分を補給しておきましょう)
- (4) 暑さに慣れない人、暑さに弱い人は特に注意しましょう。
- (5) 個人の条件を考慮しましょう。
(小児や高齢の人、肥満の人、かぜなどで発熱している人、下痢などで脱水状態の人、心肺機能や腎臓機能が低下している等の持病のある人等は、寝不足や食事抜きを避けるなど、その日の体調に注意しましょう)

重症度Ⅰ度	重症度Ⅱ度	熱中症の危険信号（重症度Ⅲ度）
<ul style="list-style-type: none">・大量の発汗・筋肉のけいれん、筋肉痛・めまい、立ちくらみ	<ul style="list-style-type: none">・頭痛・吐き気、吐く・倦怠感	<ul style="list-style-type: none">・高い体温・赤い・熱い・乾いた皮膚（全く汗をかかない、触るととても熱い）・ズキンズキンとする頭痛・意識障害（応答が異常、呼びかけに反応しない）・めまい、吐き気

・水分（スポーツドリンクや食塩水）・塩分を補給しましょう。

・足を高くして休みましょう。水分（できれば生理食塩水）・塩分を摂りましょう。
・自分で水分・塩分を摂れない時はすぐ病院へ。

・すぐに救急車を要請する。

・水や氷で冷やしましょう。

頸部、脇の下、足のつけねに当てて、皮膚の直下を流れている血液を冷やす。