熱中症は予防が大切です

熱中症とは

高温多湿な環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、発汗による体温調節機能がうまく働かなくなったりすることで生じる、さまざまな症状のことです。屋外だけでなく、室内でも発症するので、正しい知識を身につけてしっかり予防しましょう！

熱中症の症状

熱中症は短時間で重症化するため、初期の症状を見逃さず、水分補給など早めに対処することが重要です。

重症度の分類

重症度

症　状	対　処　方　法
○ めまい ○ 立ちくらみ ○ こむら返り、筋肉痛 ○ 大量の発汗	○ 涼しい場所へ移動する ○ 衣服を緩める ○ 水分（塩分）を補給する **現場での応急処置と見守り**
○ 頭痛 ○ 吐き気 ○ 体のだるさ（倦怠感） ○ 虚脱感	○ 涼しい場所へ移動する ○ 衣服を緩めて体を冷やす ○ 十分な水分（塩分）を補給する **医療機関での診察が必要**
○ 意識がない ○ けいれん ○ 運動障害（動けない） ○ 高体温	○ 涼しい場所へ移動させる ○ 衣服を緩めて保冷剤などで体を冷やす **入院治療が必要　すぐに救急要請**