

# 熱中症

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。



## I度【軽症】

- ・めまいや立ちくらみ
- ・筋肉痛(こむら返り、足がつる)
- ・気分が悪い、ぼーっとする



## II度【中等症】

- ・頭痛・嘔気や嘔吐
- ・倦怠感(からだのだるい)
- ・意識がなんとなくおかしい



## III度【重症】

- ・意識がない、けいれんを起こす
- ・まっすぐに歩けない、走れない
- ・身体が熱い(異常な高体温)
- ・呼びかけに反応しない



## 事前に体調チェック

- 1.寝つきが悪いなどで睡眠不足
- 2.風邪等で発熱、下痢がある
- 3.朝ご飯を食べていない
- 4.なんとなく体調がよくない

※.糖尿病・高血圧症・心臓病・腎臓病があるひとはかかりつけ医に相談を！！

熱中症になりやすいかも！？

## 予防のポイント

- ① 室温は28度以下に保ち、扇風機やエアコンを使いましょう
- ② 外出時は体温調整がしやすい服装にしましょう
- ③ 帽子や日傘で日よけ対策をしましょう
- ④ のどが渇く前に水分補給をしましょう
- ⑤ 普段からバランスの良い食事を取りましょう
- ⑥ 普段から15分以上歩く等運動をしましょう
- ⑦ 38～40度の湯船に15～20分つかりましょう



# かくれ脱水をチェック

- ①尿の黄色がいつもより濃い
- ②トイレの回数がいつもより少ない
- ③手を握って手が冷たい
- ④親指の爪をおす
- ⑤口の中が渇く、つばが出ない
- ⑥皮膚をつまむ



こまめに水分補給をする！

直射日光に長時間当たらない！

規則正しい生活！（バランスの良い食事と睡眠時間の確保）