

# 熱中症に要注意！

## 症状と兆候について

	原因	症状
熱虚脱 (軽症)	皮膚血管の拡張	頭痛・めまい 吐き気・失神
熱けいれん (軽症)	血液中の塩分補給	痛みを伴う 筋肉のけいれん
熱疲労 (中等症)	脱水	頭痛・めまい 吐き気・失神
熱射病 (重症)	体温調節 中枢の障害	意識障害 高体温



## (自分でわかる兆候)

頭痛、吐き気、めまい、動悸、こむらがり、脱力・倦怠感

## (他人が気がつく兆候)

フラフラしている、顔色が悪い  
動きが鈍い、言動がおかしい

## 発症しやすい気象条件

- (1) 湿度が高いと25℃以下でも発生
- (2) 急に暑くなり、体が慣れていない
- (3) 熱帯夜が多いと寝不足になる

## 個人の健康状態

- (1) 糖尿病、心臓、腎臓、脳、甲状腺などの持病がある
- (2) 風邪、睡眠不足、二日酔い、夏バテなどその日の体調

呼びかけに応じなかったり  
自力で水を飲めない時は  
すぐ救急車を！



## 予防まとめ

### 積極的な水分・塩分補給



スポーツドリンクなど  
(Na : 17.5~35mEq/l)



麦茶500ml



梅干し1個

1. 体調の悪い時は無理をしない
2. 急な暑さや湿度の高い時は要注意
3. 十分な水分・塩分補給を
4. 涼しいところでしっかり休憩
5. 熱中症に早く気づき、適切な処置を
6. 普段からの健康管理をしっかりと