

熱中症

熱中症とは？

1. **温度**や**湿度**が高くなると体内の水分や塩分のバランスが崩れます。
2. 体温の調節できなくなり、**体温上昇**、**めまい**、**体の怠さ**、ひどい時は**けいれん**や**意識の障害**など、様々な障害を起こす状態をいいます。

軽い症状と対処方法

【軽い症状】

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・こむら返り
- ・手足のしびれ

【対処方法】

- ・涼しい場所へ移動
- ・安静
- ・冷やした水分、塩分の補給

中程度の症状と対処方法

【中程度の症状】

- ・頭痛
- ・吐き気や嘔吐
- ・体がだるい
- ・集中力、判断力の低下

【対処方法】

- ・涼しい場所へ移動
- ・安静
- ・衣服をゆるめ体を冷やす
- ・十分な水分と塩分の補給

重症の症状と対処方法

【重症の症状】

- ・意識障害（受け答えや会話がおかしい）
- ・けいれん ・汗をかかなくなる

【対処方法】

- ・涼しい場所へ移動 ・安静
- ・衣服をゆるめ体を冷やす

※急いで救急車を呼ぶ！！

熱中症予防のポイント！

- ★ 部屋の温度をこまめにチェック(温度計の設置をお勧めします)
- ★ エアコンや扇風機を上手に使いましょう(28度をこえないように)
- ★ のどが渇かなくてもこまめに水分補給しましょう
- ★ 外出の時は涼しい楽な格好で、日傘や帽子をかぶりましょう
- ★ 無理をせず、適度に休憩をとりましょう

まとめ

防げる事故は未然に防ぎ、なにか異変を感じたら迷わず**119番通報!**

通報を迷ったときは**#7119番**、
(または**06-6582-7119**)に電話して相談を。

予防救急で健康・安心な生活を(^_^)