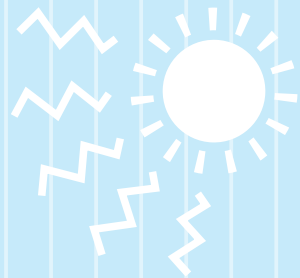


# 熱中症



暑い日が続く夏は熱中症に注意が必要です。重度の場合、死に至る可能性もある恐ろしい病気ですが、適切な予防をすれば発症を防ぐことができます。正しい予防策と、もしものときの対処法を身につけて、夏を健康に過ごしましょう。



## チェック!

### 熱中症、あなたは大丈夫?

- 1. こまめに水分補給する習慣がない Yes・No
- 2. 睡眠不足だ Yes・No
- 3. かぜをひいている Yes・No
- 4. 室内ではいつも冷房を効かせている Yes・No
- 5. ふだん運動をしない Yes・No
- 6. 高温環境下で作業や運動をする Yes・No
- 7. 朝食は食べない Yes・No
- 8. 肥満ぎみだ Yes・No

Yesが多い人は  
要チェック!

## 予防策

生活習慣を見直す(睡眠不足や朝食を食べない状態は危険)



日頃から体を暑さに慣らす



こまめに水分を補給し体温調節機能を維持する

帽子や日傘・クールビズの服装で暑さを避ける

- 高温
- 多湿
- 強い日差し
- 急な気温上昇

体のバランス破綻  
体に熱がたまる(体温上昇)



熱中症  
熱けいれん  
熱失神  
熱疲労など

高温環境下で作業や運動をして体内の温度調節機能が低下したり、汗をかいて水分や塩分のバランスが崩れると、体にさまざまな障害が起きます。これが熱中症です。

予防しよう!  
熱中症

知っておこう!  
応急処置

命にかかわる危険性のある熱中症。もしものときのために、適切な応急処置を身につけておきましょう。

### ① 涼しい場所への避難

日陰やクーラーのある部屋に避難させましょう。



### ② 脱衣と冷却

皮膚に水をかけたり氷のうで冷やすなどして、体から熱を放散させます。体の冷却はできるだけ早く行いましょう。

### ③ 水分・塩分の補給

意識がはつきりあって受け答えも明瞭な場合は、水を摂取させます。大量の汗を出した場合は食塩水(1リットルに1〜2グラムの食塩)も有効です。



### ④ 医療機関へ運ぶ

意識障害があるなど自分で水分の摂取ができない状態にある場合は、医療機関へ緊急搬送することが最優先です。また、水分摂取して症状が改善しない場合も医療機関へ搬送しましょう。