# 熱中症に注意

## こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

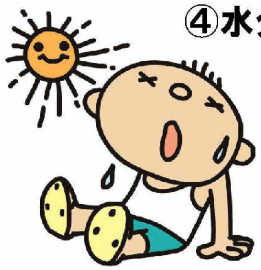
**軽**

めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない

①涼しい日陰やクーラーの効いた室内などへ移動する
②衣類をゆるめて休む
③身体を冷やす
　氷や冷たい水でぬらしたタオルを手足に当てる。
④水分を補給する
　水分を自力で摂取できなければ救急隊を要請

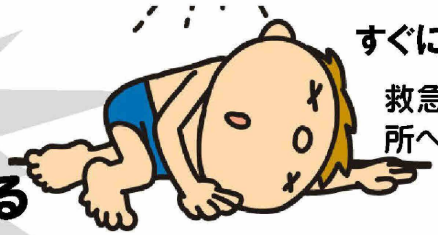
**中**

頭痛
吐き気
体がだるい（倦怠感）
虚脱感



**重**

意識がない
けいれん
高い体温である
呼びかけに対し返事がおかしい
まっすぐに歩けない、走れない



すぐに救急隊を要請

救急隊を待つ間、涼しい場所へ移動し身体を冷やす。

### 高齢者の注意点

**☆のどがかわかなくても水分補給**

**☆部屋の温度をこまめに測る**

○高齢者は温度に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。

○室内に温度計を置き、こまめに水分を補給することを心掛けましょう。

### 幼児は特に注意

○幼児は体温調節機能が十分発達していないため、特に注意が必要です。

○晴れた日には、地面に近いほど気温が高くなるため、幼児は大人以上に暑い環境にいます。

**奈　良　県**

# 熱中症は予防が大切です

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温が高くない日でも、湿度が高い･風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

**こんな日は熱中症に注意**

- ○気温が高い
- ○湿度が高い
- ○風が弱い
- ○急に暑くなった

**こんな人は特に注意**

- ○高齢者･幼児
- ○肥満の人
- ○体調の悪い人
- ○持病のある人
- ○暑さに慣れていない人

## 熱中症の予防法

**☆体調を整える**

睡眠不足や風邪気味など、体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控えましょう。

**☆服装に注意**

通気性の良い服を着て、外出時には帽子や日傘を使用しましょう。

**☆こまめに水分補給**

「のどが乾いた」と感じたときは、すでにかなりの水分不足になっていることが多いものです。定期的に少しずつ水分を補給しましょう。特に夏場にはスポーツドリンクを飲むのがおすすめです。

**☆こまめに休憩**

屋外での活動時には日陰等を利用してこまめに休憩

## 熱中症を疑ったとき

緊急事態であることを認識し、重症の場合は救急車を呼ぶことはもちろん、現場ですぐに身体を冷やし始めることが必要です。

**①涼しい日陰やクーラーの効いた室内などへ移動する**

**②衣類をゆるめて休む**

**③身体を冷やす**

氷や冷たい水でぬらしたタオルを手足に当てる。

**④水分を補給する**

このとき、水分だけでなく0.1パーセント程度の塩水又はスポーツドリンクを少しずつ何回にも分けて補給する。

**⑤医療機関へ運ぶ**

※急に暑くなった日や、活動の初日などは特に注意

人間の体は暑い環境で作業を始めてから３～４日経たないと,体温調節が上手になってきません。このため、急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で活動したときには体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

※汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに