



熱中症について

熱中症とは、高温多湿な環境に、体がうまく体温調節をできなくなり、それによって起こる様々な症状の総称です。無理をしないことは大切ですが、

➤ 予防をしながら夏を楽しみましょう!



熱中症の症状

1.軽度の症状

- めまい、たちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、こむら返り
- 意識障害がない

2.中等度の症状

- 頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感
- 集中力や判断力の低下



3.重度の症状 → 救急車を呼んでください!

- けいれん発作
- 意識障害がある



熱中症かな?

って感じたら、
まずはやってみてください



- エアコンが効いている室内、風通しのよい日陰に避難する。
- 衣類をゆるめ、保冷材や氷のうで体を冷やす。(首・脇・脚の付け根が有効)
- 経口補水液やスポーツドリンクを補給する。

【予防について】

- 通常の水分補給には1日1.2ℓの水や麦茶などを、のどが渇く前に、こまめに摂取しましょう。起床時・寝る前・入浴の前後・運動の前後最中の摂取が効果的です。汗を大量にかいたときは経口補水液や塩飴などによる塩分摂取も忘れずに。
- 室温は24℃を下回ると外気温との差で体の負担になるので、おおむね24-28℃を目安に調節するといいいでしょう。室温が30℃以上の高い時は“冷房”室温は高くないがジメジメして蒸すときは“除湿”が向いており、湿度は40-60%にするとよいでしょう。また睡眠中も汗をかくので、朝までつけっぱなしが安全です。
- エアコンと扇風機を一緒に使ったり、窓に入る日差しが強い時は、カーテンやブラインドで遮断するのもいいでしょう。
- 外出時は帽子や日傘の使用、携帯扇風機などの熱中症予防グッズも有効です。