

熱中症は **こ え か け** で防げる。

✓ **熱中症とは?** 室温や気温が高い中での作業や運動により、体温の調節機能が働かなくなり、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、発症する障害の総称です。

おかしいな?

と感じたら... **熱中症の応急処置!**

熱中症重症度 チェック!

重症度 **1**



めまい、立ちくらみ、
筋肉のこむらがえりなど

重症度 **2**



頭痛に吐き気、
倦怠感など

重症度 **3**



意識がない、痙攣、
呼びかけに対する返事がおかしい、
まっすぐに歩けない、
高い体温であるなど

熱中症は、
家族で! 職場で! 地域で!
防ごう!!

1 涼しい環境への避難

風通しの良い日陰や
クーラーのある室内など、
涼しい場所へ避難させる。



2 脱衣と冷却

衣服をゆるめるなどし、
体からの熱の放散を助ける。
水や水で首や脇の下、
足の付け根などを冷やす。



3 水分や塩分の補給

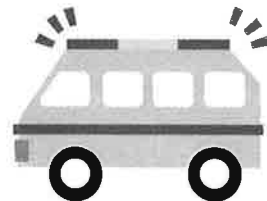
冷たい水や、スポーツドリンクなどを
与える。

(ただし、意識がはっきりしていない場合、
経口での摂取は厳禁。)



4 医療機関に運ぶ

意識がはっきりしないとき、
自力で水分摂取ができないときは、
すぐに医療機関に搬送する。



? **熱中症を引き起こす条件って何?**

【環境】気温が高い・湿度が高い・
日差しが強い・風が弱い

【体】激しい労働や運動によって、
体内に熱がたまる・暑い環境に体が
対応できない時

? **どんな場所でなりやすいのか**

高温、多湿、風が弱い、輻射源(熱を
発生するもの)の環境下

※工事現場、運動場、体育館、窓を閉め
切った車中は特に注意!
室内でも熱中症は発生しています

? **どのような人がなりやすいのか**

・脱水症状のある人(寝不足や欠食時、
前の晩の飲酒など)・高齢者・幼児・肥
満の人・過度の着衣・運動不足の人・暑
さに慣れていない人・病気の人・体調
の悪い人