

STEP 4 **熱中症になったときは**

熱中症の人がいたら、落ち着いて行動しましょう。涼しい所へ避難する、体を冷やす、水分と塩分の補給するなど、状況を確認してから対処することが大切です。

**熱中症を疑ったときの応急処置**



**CHECK 1 熱中症を疑う症状がありますか？**

めまい、失神、筋肉痛、筋肉のこわばり、大量の汗、頭痛、吐き気、体のだるさ、けいれん、動きが悪い、体が熱い、呼びかけに反応がおかしい など

はい

いいえ

他の理由を考え、必要なら応急手当を行いましょう。

**CHECK 2 呼びかけに反応しますか？**

いいえ

救急車を呼びましょう

はい

涼しい所へ避難し、服をゆるめ、体を冷やす



待っている間に涼しい所へ避難し、服をゆるめ体を冷やしましょう(状況が分かっている方が付き添ってあげましょう)

**CHECK 3 自分で水分を摂取できますか？**

いいえ

涼しい所へ避難し、服をゆるめ、体を冷やす

はい

水分と塩分を補給する



脱衣で熱放散を促し、風を送ります。氷のう等があれば、首、腋の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう。

**CHECK 4 症状がよくなりましたか？**

いいえ

医療機関へ受診

はい

そのまま安静で十分な休息をとり、回復したら帰宅しましょう



状況が分かっている方が付き添って、発症時の状況を伝えましょう。

**熱中症**

気をつけたい熱中症の症状と対処方法

暑い所に長くいると**熱中症**になる危険性があります。



熱中症は予防が大切！ もし体に異常を感じたら

- ◆ 屋外では帽子
- ◆ 水分をこまめに摂取
- ◆ 日陰を利用しましょう
- ◆ 涼しい所へ移動
- ◆ 服をゆるめ体を冷やす
- ◆ 水分と塩分を摂る

STEP 1

# 熱中症ってなに？

体温の上昇と発汗などの体温調節のバランスが崩れ、  
どんどん体に熱がたまってしまいう状態です。

## 通常

体温が一定に保たれている状態



## 熱中症

体温がどんどん上がる状態

体温上昇

脱水症状



STEP 3

# 熱中症は予防が大切

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。

## こんな日は注意しましょう



熱中症は室内でも発生し、夜も注意が必要です。

## こんな行動は注意しましょう



## こんな人は注意しましょう



## 高齢者は特に注意が必要です

- ★体内の水分が不足しがちです  
若者に比べて体内の水分量が少ない
- ★暑さに対する感覚が低下しています  
暑さや渴きに対する感覚が鈍くなりやすい
- ★暑さに対する体の調整機能が低下しています  
体に熱が貯まりやすく心臓などへの負担が大きい

STEP 2

# 熱中症を疑う

このような症状があれば、  
熱中症を疑いましょう。

- 体が熱い
- 皮膚が赤く熱く乾いている
- ズキズキとした頭痛
- めまいがする
- 吐き気がある
- 呼びかけに反応がおかしい



## 軽症

- 手足がしびれる
- めまいや立ちくらみがする
- 筋肉が痛い
- 筋肉がこわばる
- 気分が悪い

## 中等症

- 頭が痛い
- 吐き気がする
- 体がだるい
- いつもと様子がちがう

## 重症

- 呼びかけに応じない
- 体がひきつる(けいれん)
- まっすぐ歩けない、走れない
- 体が熱い

## こんな方法で予防しましょう

汗をかいたら水分だけでなく塩分も忘れずにとりましょう。高齢者はのどが乾かなくても水分と塩分を摂るように心がけましょう(塩分を含むスポーツドリンクや経口補水液などの飲料を一日に500~1000ml程度)。体が暑い環境になれるのに3~4日かかるので、急に暑くなったり、久しぶりに暑い環境で活動する時は注意しましょう。

