

熱中症対策、お願いします！

気温や湿度が上がってくるこの時期は熱中症に気をつけてください。特に夏休み中は、部活動や合宿など様々な活動が盛んになります。昨年も夏休み中に熱中症様の症状で病院に運ばれた人がいました。その日の気温、湿度を確認し、自分の体調と照らし合わせて行動するようにしてください。熱中症は命に関わる場合があります。十分注意してください。

様々な症状の中でも以下のような症状が見られた場合は、
すぐに救急車を呼んでください！

- ・本人の意識がはっきりしていない
- ・自分で水分や塩分を摂ることができない
- ・症状が回復しない

●熱中症種類・症状・原因・対処法・予防法

種類	症状	原因	対処法	予防法
熱失神	めまい、顔面蒼白、一過性の失神、体温は平熱	長時間炎天下で運動するなどして、体温が上昇し、血管が拡張することで血圧が低下する。そのため、全身の血液量が減少し貧血状態になる。	風通しの良い日陰など、涼しい場所で安静にさせる。水分補給をする。	
熱けいれん	筋肉に痛みを伴ったけいれん	熱けいれんは大量に汗をかいた事で体内の塩分濃度が低下することで起こる。水分補給も水だけでは体内の塩分濃度がうまくまってしまう。体温は平熱だが、手足や腹部の筋肉が痛みを伴ったけいれんを起こす。	意識がはっきりしていれば水分補給(塩分などの電解質を含んだもの)をする。回復するまで安静にする。	・水分をこまめにとる ・塩分をほどよくとる ・睡眠環境を整える ・気温と湿度を気にする ・衣服は麻や絹などの通気性の良いものにする
熱疲労	強い口の渇き、だるさ、疲労感、頭痛、めまい、興奮、高体温、昏睡	暑さによって体が疲労してしまうことで、大量に汗をかく。水分補給が足りないと脱水状態になる。室温の高い部屋の中でも起こる。体温が高くなることもある。	風通しの良い日陰など、涼しい場所で安静にさせる。水分補給をする。衣服をゆるめ、足を高くして寝かせる。状態が悪いようなら急いで救急車を呼ぶ。	・日差しをよける ・冷却グッズを身につける ・休憩をこまめにとる ・体調不良時、寝不足の時などは極力運動を控える
熱射病	40度以上の高体温、発汗停止、頻脈、血圧上昇、意識障害、多臓器不全、昏睡	一番危険度が高い。大量に汗をかくことで、体内の水分と塩分が不足し、体温調節機能が働かなくなる。体温が上昇したり、意識がなくなったりする。刺激や声かけにも反応が鈍くなる。	急いで救急車を呼ぶ。救急車を待っている間は、体温を下げるよう、体を冷やす。	

特に！

◎体調不良時は無理をしない。

◎寝不足の時も要注意！！！！

◎無理せず徐々に身体を慣らす。

異常の発生

涼しい場所へ移動 風通しのよい日陰、クーラーの効いている室内へ。

衣服をゆるめ、身体を冷やす 熱を身体の外に逃がします。

熱けいれん

- ✓ 筋肉痛
- ✓ 手足がつる
- ✓ 筋肉がけいれんする

生理食塩水を補給
0.9%の食塩水
(1ℓの水に9gの食塩水)を
補給します。



回復しないときは
救急車を要請

回復

※ 回復した場合も、
容態が急変すること
があるので、念のため
病院で診察を受け
ておきましょう。

熱失神・熱疲労

- ✓ めまい
- ✓ 全身倦怠感
- ✓ 悪心・嘔吐
- ✓ 頭痛

水分を補給
0.1~0.2%の食塩水
やイオン飲料、
経口補水液を
補給します。



足を高くして寝かせる
手足から身体の中心に
向かってマッサージすると
効果的です。



熱射病

- ✓ 体温が高い
- ✓ 意識障害
- ✓ 呼びかけや刺激への
反応がにぶい
- ✓ 言動が不自然
- ✓ ふらつく

すぐに
救急車を要請！



救急車到着まで

水をかけたり、濡れタオルを
あてて、身体を冷やします。
首すじ、脇の下、大腿部の
付け根など大きい血管を
冷やすのも効果的。



病院へ !!