

熱中症の症状と応急処置

暑い環境で体調がおかしくなったら、まず熱中症を疑いましょう。熱中症は重症化しないよう、いざというときに慌てないために基本的な応急処置のポイントをおさえておきましょう。



チェック1
熱中症を疑う症状がありますか？
(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい ↓

チェック2
意識がある

いいえ →

救急車を呼ぶ



意識がないのに無理に水を飲ませてはいけません

はい ↓

涼しい場所へ避難し
服をゆるめ体を冷やす

涼しい場所へ避難し
服をゆるめ体を冷やす

チェック3
水分を自力で摂取できる

いいえ

塩分が入った
スポーツドリンクや
経口補水液・食塩水が
よいでしょう

はい ↓

水分・塩分を補給する

氷のうなどで、首・わきの下・
太腿のつけ根を集中的に冷やす

チェック4
症状がよくなった

いいえ

医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って発症時の状況を伝える

はい ↓

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅

暑い夏を上手に乗り切ろう！

夏バテの主な原因は自律神経失調症、水分不足、胃腸機能の低下があげられます

夏バテ対策と予防

- ①しっかり食べる
失ったビタミンやミネラルを補給する
- ②十分な水分補給
のどが乾く前にこまめに補給する
- ③冷房による冷えすぎに注意
外気温との差が5～6℃が理想
寝るときはタイマーを忘れずに
- ④適度に運動する
適度な運動で生活にリズムをつけ
自律神経の働きを整えストレス解消
- ⑤睡眠をしっかり取る
寝る前に入浴すると眠りやすくなる
十分な睡眠で疲れを翌日に持ち越さない

