

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



☀熱中症ってなに？

体温の上昇と発汗などの調整機能のバランスが崩れ、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

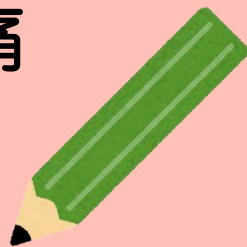
脱水症状



☀️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。

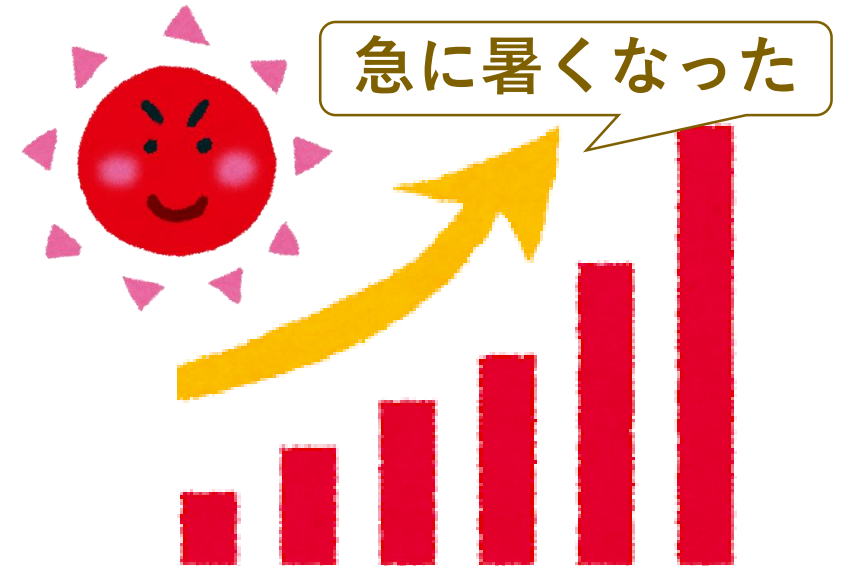
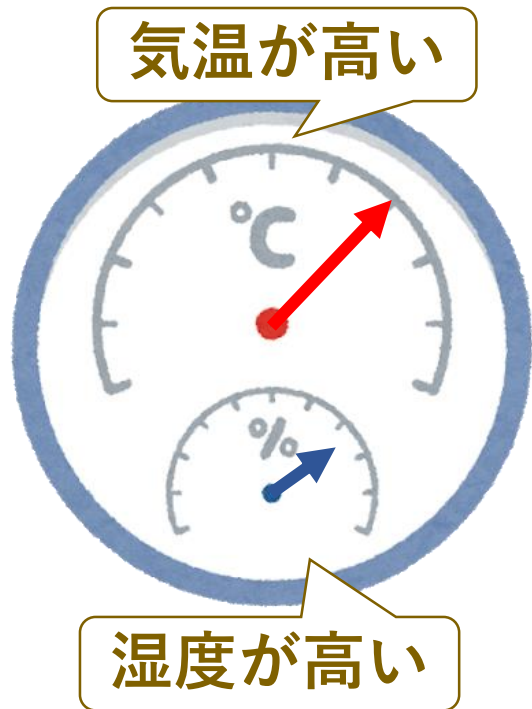
- 体が熱い
- 皮膚が赤く熱く乾いている
- ズキズキとした頭痛
- めまいがする
- 吐き気がある
- 呼びかけに反応がおかしい



☀️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。

☀️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。

こんな日は行動は注意しましょう



激しい運動



長時間の屋外行動



水分補給しない

☀️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。

こんな人は注意しましょう



高齢者



太りすぎの人



持病のある人

体調の悪い人



乳幼児

☀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。

こんな人は注意しましょう



高齢者

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

☀️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。

こんな方法で予防しましょう



日傘・帽子



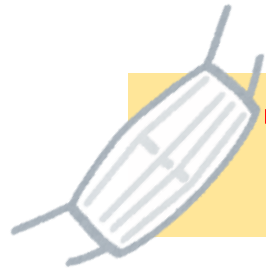
涼しい服装

水分をこまめにとる



暑い時は無理をしない

こまめに休憩



マスク着用で、熱中症のリスクが高まります

マスクの着用時には、自分の吐く温かい息で熱や湿気がこもりやすくなります。

そのため、知らないうちに**体温が上昇したり、のどの渇きを感じにくくなり**水分補給の回数が減って脱水の恐れがあります。



マスク着用時の熱中症予防

★**激しい運動は避けましょう**



★のどが渴いていなくても、

こまめに水分補給をしましょう



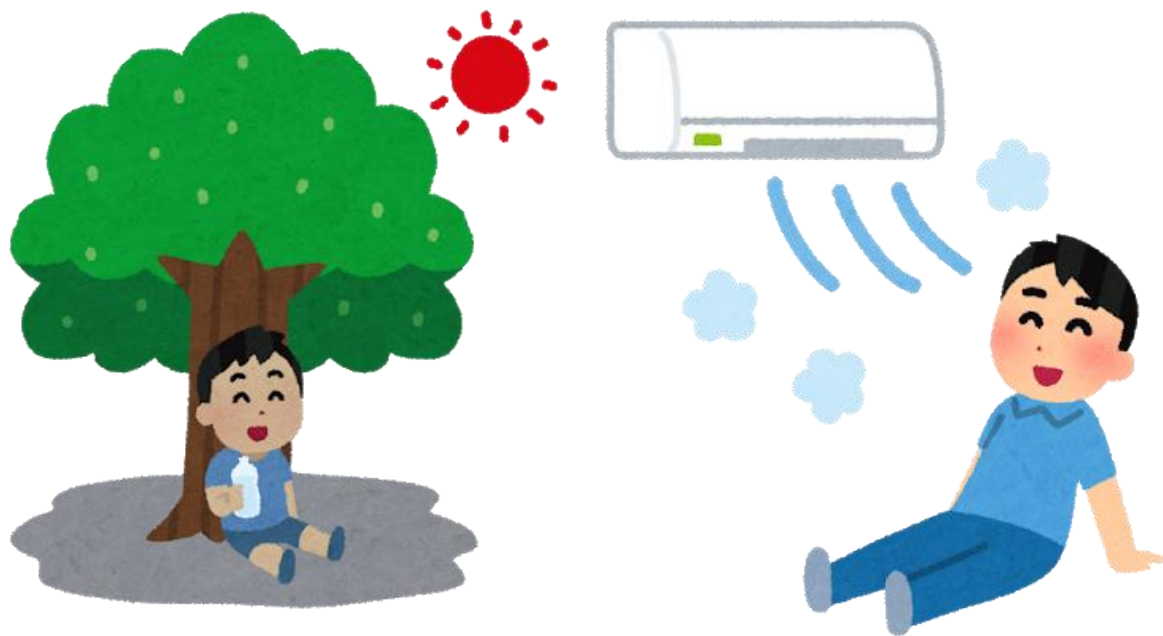
★**気温・湿度が高い時は**、特に注意しましょう



☀️熱中症になったときは

熱中症を疑ったときの応急処置

①涼しい環境に退避させる



②衣服を脱がせ、体を冷やす



☀熱中症になったときは

ポイント

水分、塩分を補給する



病院を受診する



楽な体位にする



☀熱中症になったときは

119番通報が必要な場合



意味不明な言動があるなど、意識がもうろうとしている



体温が極端に高い

熱中症は
予防が大切

