

熱中症予防のポイント

暑さ対策

- 室温は28度を超えないように、エアコンや扇風機を使いましょう。
- 外出するときは涼しい服装で、日よけ対策をしましょう。
- 無理をせずに適度に休憩しましょう。
- 暑さに体を慣らしていきましょう。

脱水対策

- たくさんの汗をかいたら、のどが渇いていなくてもこまめに水分と塩分を補給しましょう。
- 水分と塩分を素早く補給できる経口補水液をうまく使いましょう。
- 日頃から栄養バランスの良い食事と体力作りをしましょう。

熱中症の分類と対処方法

重症度	症状	対処	医療機関への受診
I度	めまい、立ちくらみ、こむら返り、大量の汗	涼しい場所へ移動、安静、水分、塩分補給	症状が改善すれば受診の必要なし
II度	頭痛、吐き気、体がだるい、体に力が入らない、集中力や判断力の低下	涼しい場所へ移動、体を冷やす、安静、十分な水分と塩分の補給、かならず誰かが付き添うようにしましょう	口から飲めない場合や症状の改善が見られない場合は受診が必要
III度	意識障害（呼びかけに対して反応がおかしい・会話がわからないなど）、けいれん、運動障害（普段通りに歩けないなど）、高い体温	涼しい場所へ移動、安静、体が熱ければ保冷剤などで冷やす	ためらうことなく救急車(119)を要請

熱中症の症状が出たときは

- 涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめ、安静に寝かせる。
- エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす。

脇の下・太もものつけねなどを冷やすと効果的です。



口から飲めるのならば経口補水液やスポーツドリンク、なければお茶や水をとらせる

経口補水療法

経口補水液を飲んで脱水状態を改善させる方法です。経口補水液は水分と塩分を速やかに吸収・補給できるように塩分と糖分の配合バランスを調整した飲料です。たくさんの汗をかいた時は経口補水液で水分と塩分の補給をしましょう。