

# 熱中症

～ご存知ですか？予防・対処法～

こんな症状があったら  
熱中症を疑いましょう

軽

めまい  
立ちくらみ  
筋肉痛  
汗がとまらない



中

頭痛  
吐き気  
体がだるい(倦怠感)  
虚脱感

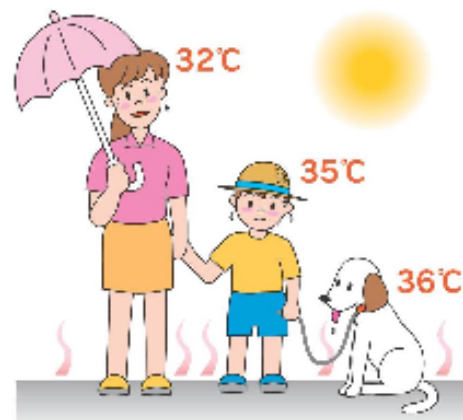


重

意識がない  
けいれん  
高い体温である  
呼びかけに対し返事がおかしい  
まっすぐに歩けない、走れない



## 幼児は特に注意



- 幼児は体温調節機能が十分発達していないため、特に注意が必要です。
- 晴れた日には、地面に近いほど気温が高くなるため、幼児は大人以上に暑い環境にいます。

## 高齢者の注意点

- のどがかわかなくても水分補給
- 部屋の温度をこまめに測る



- 高齢者は温度に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。
- 室内に温度計を置き、こまめに水分を補給することを心掛けましょう。

### 熱中症になった時の処置は ①

意識がある、反応が正常な時

涼しい場所へ避難させる

衣服を脱がせ、身体を冷やす

水分・塩分を補給する

ただし、水を自力で飲めない、または症状が改善しない場合は直ちに救急隊を要請しましょう



### 熱中症になった時の処置は ②

意識がない、反応がおかしい時

救急隊の要請をする

涼しい場所へ避難させる

衣服を脱がせ、身体を冷やす

医療機関に搬送する

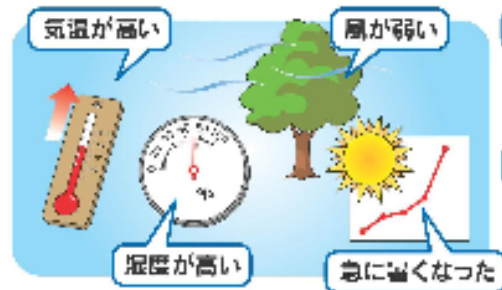
倒れた時の状況が分かる人が医療機関に向行しましょう



# 熱中症は予防が大切です

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です

## こんな日は熱中症に注意



## こんな人は特に注意



## 熱中症の予防法



### ★急に暑くなった日や、活動の初日などは特に注意

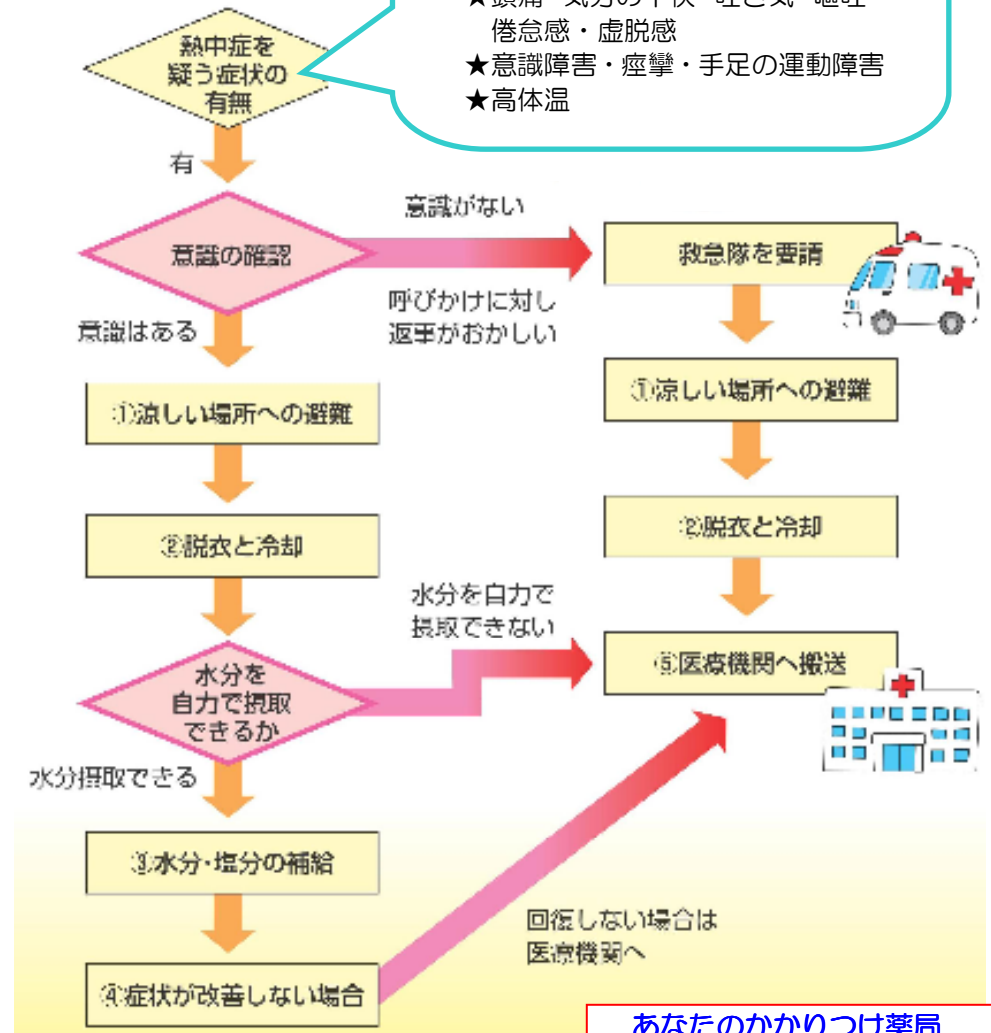
人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3~4日経たないと、体温調節が上手になってきません。このため、急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

### ★汗をかいた時には塩分の補給を忘れずに

# 熱中症になったときには

## 熱中症を疑う症状とは・・・

- ★めまい・失神
- ★筋肉痛・筋肉の硬直
- ★大量の汗
- ★頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感
- ★意識障害・痙攣・手足の運動障害
- ★高体温



あなたのかかりつけ薬局  
**ダルマ薬局**  
 TEL:0120-121293