

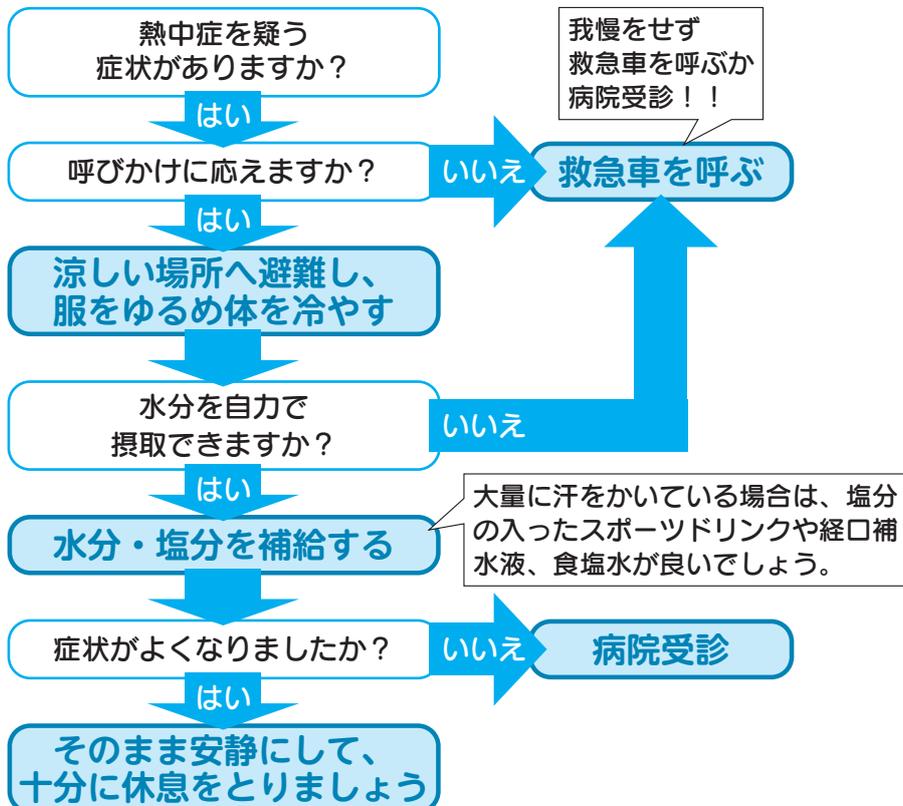
熱中症とは、高温多湿環境下で脱水症を発症した状態です。熱中症は短時間で進行する 경우가多く、命に危険を及ぼすこともあります。特に高齢者の方は、暑さや喉の渇きを感じづらくなっているため、気づかいうちに脱水症状になることがあります。また、晴れた日は地面に近いほど気温が高くなるため、乳幼児は特に注意が必要です。

《熱中症の重症度分類》

分類	症状	重症度
I度	めまい、失神（立ちくらみ）、筋肉痛、筋肉の硬直（こむらがり）、手足のしびれ、具合が悪い	軽症
II度	頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感（ぐったりする、力が入らない）、軽い意識障害（いつもと様子が違う）	中等症
III度	意識障害（呼びかけや刺激への反応がおかしい）、けいれん、手足の運動障害（まっすぐ走れない、歩けない）、高体温（体に触れると熱い）	重症

《緊急時の応急処置》

もし、あなたのまわりの人の具合が悪くなってしまったら・・・。
落ち着いて、状況を確認めて対処しましょう。最初の処置が肝心です。



救急車が到着するまでの間
に応急処置を始めましょう。

意識がないときは無理に水
を飲ませてはいけません。

涼しい場所へ避難し、服を
ゆるめ体を冷やします。氷や
冷たいペットボトルなどがあ
れば、首、脇の下、太ももの
つけ根を集中的に冷やしま
しょう。霧吹きなどで水をかけ、体の表面をうちわなどで
仰いで熱を逃がすのも効果
的。

飲み物を飲めるようであれば、経口補水液などをゆっくり
飲みましょう。

熱中症を予防して暑い夏
を乗り切りましょう！



《大変な思いをしないためには予防が大切！！》

- こまめに水分補給
- 休息を十分に
- 通気性の良い、涼しい服装に
- エアコンや扇風機を使って室内の温度調節
- 外出時は帽子や日傘などで直射日光を避ける