

# 知っておこう！熱中症の予防と応急処置

## 熱中症とは？

熱中症は、野外でのスポーツ時に起こると考えがちですが、蒸し暑い室内でも発生します。近年、5月頃から夏日を観測する日も増え始め、体が暑さに慣れていないこの時期は特に注意が必要です。急な体温上昇や脱水症状に注意しましょう。症状が深刻なときは、命に関わることもありますので、熱中症予防と応急処置法を知っておきましょう。

## 熱中症にならないために



### 1. 体調管理

日頃から規則正しい生活を心がけ、睡眠・栄養を充分とり、体力維持に努めましょう。

睡眠不足や下痢など体調の悪い時は、暑い日中の外出や運動を控えましょう。

### 2. 服装に注意！

通気性、吸湿性の良い服装を着用しましょう。  
帽子や日傘で直射日光を避けましょう。



### 3. 暑さに注意！

室内では風通しをよくしたり、空調などで温度調整をしましょう。

### 4. こまめに水分補給

「のどが渴いた」と感じた時にはすでに水分不足！！

こまめに少しずつ水分を補給しましょう。

特に暑い日は、汗と一緒に塩分が失われるため水以外に熱中症予防に適した飲料水（スポーツドリンクなど）がオススメです！



# 【熱中症の症状】

頭がボーッとする、めまい、頭痛、吐き気、動悸  
 顔面蒼白、立ちくらみ、全身倦怠感、脈が速くなる  
**意識が朦朧とする、応答が鈍い、言動がおかしい**

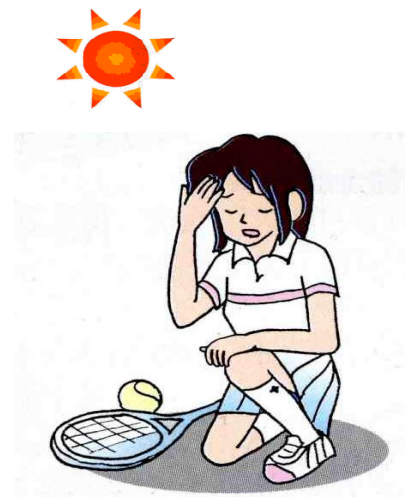
【このような場合】



重症度	症状
高	・意識がない ・体がひきつる(けいれん) ・呼びかけに対し返事がおかしい ・真っすぐ歩けない、走れない ・体温が高い
	・頭ががんがんする(頭痛) ・吐き気がする、吐く ・からだがだるい(倦怠感)
	・めまい、立ちくらみがある ・手足の筋肉が痛い ・汗がふいてもふいても出てくる



**救急車を呼ぶ！！**  
**到着するまで**  
**首、脇の下、足の付け根など**  
**太い血管を冷やしましょう！**



# 【応急処置法】

**適切な応急処置が危険回避のコツ！**

1. 涼しい場所へ移動し衣類を緩めて休む。
2. 水分補給 (水、スポーツドリンク)
3. 足を高くし手足から中心に向けてマッサージするのも効果的！



**熱中症に気を付け、快適に**  
**夏をお過ごし下さい♪**

