

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。特に梅雨が明け、急に蒸し暑くなる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。軽い症状でも適切な応急処置をしなかったために死に至るケース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

規則正しい生活を心がけ睡眠を十分とりましょう。
朝食はしっかり食べ、夏バテしないよう栄養補給しましょう。
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。

3. 暑さに注意！

帽子や日傘で直射日光を避けましょう。
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スポーツドリンクが最適！



【熱中症の症状】

頭がボーっとする、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



意識がもうろうとする、応答が鈍い、言動がおかしい

【このような場合】

緊急事態！

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め効果的！



*筋肉の痛みやけいれんを起こした場合は濃いめの食塩水が最適！
なければ、スポーツドリンクを飲みましょう！