

### ◇ 熱中症とは

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のこと。

### ◇ 熱中症の症状

	症 状	対 応
I 度	めまい・立ちくらみ・大量の汗 筋肉痛・筋肉の硬直	涼しいところで体を冷やす 水分、塩分を補給
II 度	頭痛・気分不快・倦怠感・吐気・嘔吐	<b>自分で水分・塩分補給出来ない 時は病院搬送</b>
III 度	意識障害・痙攣・高温・手足運動障害	<b>直ちに病院搬送</b>

### ◇ 熱中症の予防

体調を整えていないと、抵抗力が落ちて熱中症になりやすいです。  
体が暑さに慣れていない為、暑くなり始めは特に気を付けましょう。



### ◇ 熱中症の対応

### 熱中症が疑われる人を見かけたら

**： 涼しい場所へ**

エアコンが効いている室内  
や風通しのよい日陰など、  
涼しい場所へ避難させる

**： からだを冷やす**

衣服をゆるめ、からだを冷  
やす(特に、首の周り、脇  
の下、足の付け根など)

**： 水分補給**

水分・塩分、スポーツドリンク  
などを補給する

自力で水が飲めない、意識がない場合は、  
ためらわず救急車を呼びましょう！

# 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。  
落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

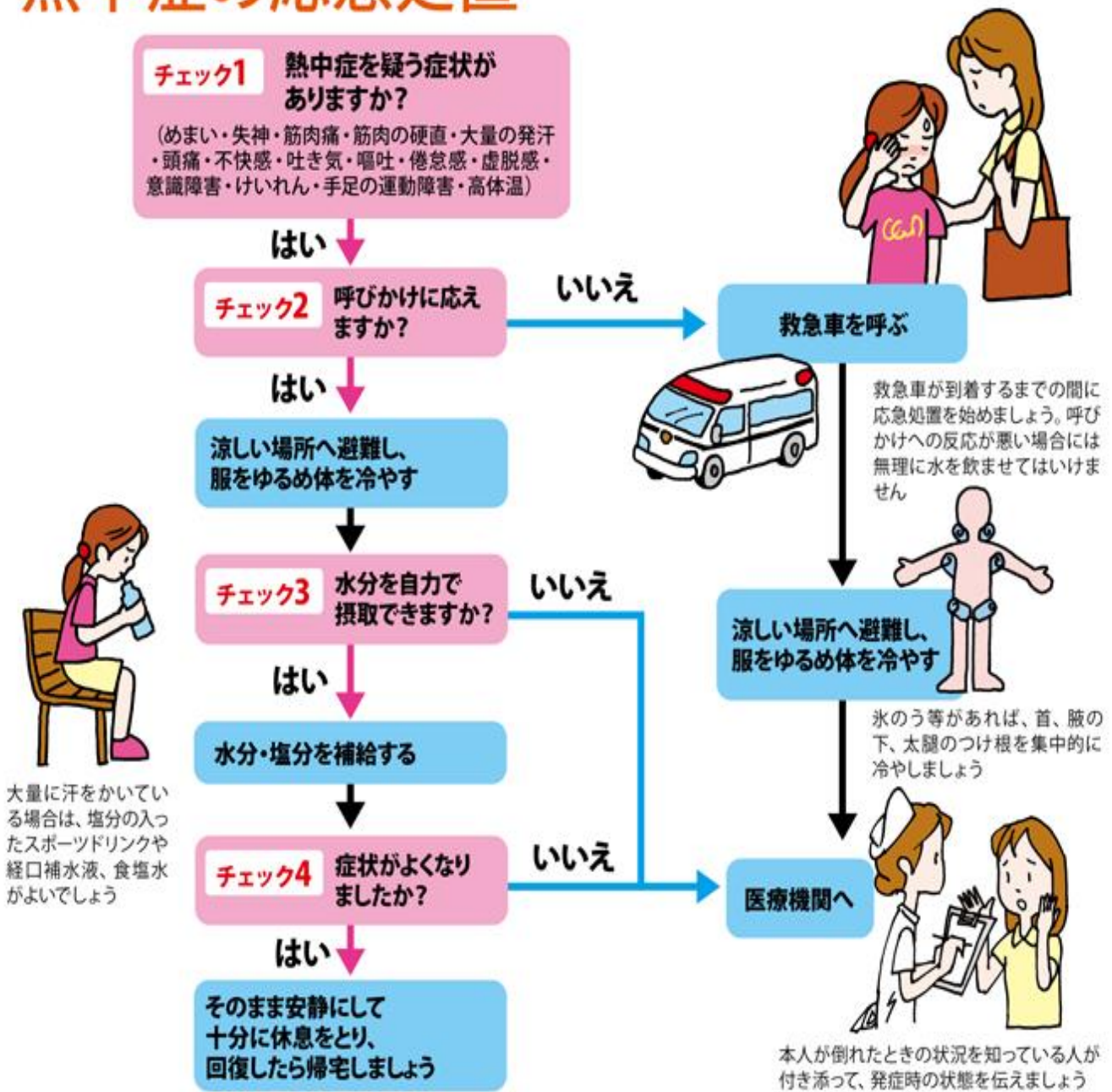


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」p.24

## 出典・参考資料

公益社団法人 全日本病院協会

環境省「熱中症環境保健マニュアル 2018」

[環境省 熱中症予防情報サイト](#)

[厚生労働省 熱中症予防のための情報 資料サイト](#)

[一般財団法人日本気象協会 熱中症ゼロへ 熱中症情報（1日3回更新）](#)