

Q. 熱中症の危険信号は？

- ・高い体温
- ・赤い・熱い・乾いた皮膚
(全く汗をかかない、触るととても熱い)
- ・ズキンズキンとする頭痛
- ・めまい、吐き気
- ・意識の障害
(応答が異常である、呼びかけに反応がないなど)

熱中症の症状と対処法

I 度	熱けいれん 脚、腕などの 筋肉のけいれん (こむら返り)	水分、 塩分補給	
	熱失神 めまい、立ちくらみ		
	日射病 直射日光による 大量発汗		
II 度	熱疲労 激しいのどの渇き、 頭痛、吐き気、 脱力感など	冷房など涼しい ところで脚を高く して横になる	
III 度	熱射病 意識障害、体が 引きつる、発汗停止、 気を失う、まっすぐに 歩けない	すぐに119番 首、脇の下、脚の 付け根などを 冷やす	

重症 ↓

Q. 自宅で出来る簡単な対処法は？

予防の最大のポイントは、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分を取り、塩分の補給も欠かさないことです。
水一リットルに小さじ五分の一程度を入れた食塩水(濃度0.1%)か、スポーツドリンクならば糖分が多い為、水でうすめて飲んで下さい。
例えば・・・高齢者の方は「麦茶0.5～1リットルに、梅干し半分か、なければ漬物、塩昆布を一緒に食べることもお勧めです

Q. 熱中症での日常の注意事項は？

- (1)暑さを避けましょう。
- (2)服装を工夫しましょう。
- (3)こまめに水分を補給しましょう。
- (4)急に暑くなる日に注意しましょう。
- (5)暑さに備えた体作りをしましょう。
- (6)室内でもこまめな注意が必要です。



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

