



熱中症の症状と対策について



どのような症状があるか

- 痛みを伴う筋肉のけいれん（こむら返りなど）
- めまい・立ちくらみ
- 多量の発汗・体温の上昇
- 頭痛・吐き気・倦怠感
- 意識障害（意識がなくなる）
- 全身のけいれん



熱中症を防ぐには

- 炎天下や暑い場所での長時間作業やスポーツは、なるべく避けるようにしましょう。
- 外出時には帽子をかぶるなど、なるべく直射日光に当たらないようにしましょう。
- 水分をこまめに補給しましょう。
- 屋外での作業は、日陰などの休憩場所を確保し、十分な休憩時間を取りましょう。
- 炎天下に駐車して車内に小さな子供だけを残して車から離れるのは、絶対にやめましょう。（炎天下に駐車した時、車内温度は50度～70度になります。）
- 小児、特に幼児は、体温調節機能が十分発達していないため、注意が必要です。
- 高齢者は、温度に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。室内に温度計を置き、こまめに水分補給をしましょう。



熱中症を疑ったときには

- 風通しのよい日陰やクーラーが効いている室内など、涼しい場所へ避難しましょう。
- 衣服をゆるめ、体から熱を放散させましょう。
- 露出した皮膚に水をかけ、うちわや扇風機などで身体を冷やしましょう。
- 冷たい水で冷やしたタオル（冷たいペットボトルなどでも代用可）などを首・脇の下・大腿部の付け根にあてて、皮膚のすぐ下を流れる血液を冷やしましょう。
- 水分・塩分を補給しましょう。冷たい飲み物は胃の表面の熱を下げてくれます。大量の汗をかいた時は、汗で失われた塩分も補えるスポーツドリンクなどが適しています。食塩水（目安として水500mlに0.5～1gの食塩）でも有効です。