

# 熱中症を防ぎましょう！

毎年、ニュースでも取沙汰される熱中症、正しい知識を身につけ、対処できるようにしましょう！

## 熱中症とは

夏の炎天下や、風通しの悪い室内など、高温多湿の環境に長時間いたときや、激しい運動をした時に体温調節の異常や脱水によって起こる、様々な体の不調をまとめて熱中症といいます。

## 熱中症の症状

めまい、吐き気、頭痛、だるさが強くなる、体温が上がるなど…

さらに重症になると熱射病を起こします。応答が鈍い、意識がもうろうとしている、言動が不自然など少しでも意識障害がある時はすぐに救急車を呼びましょう。

## 応急処置

風通しのよい、涼しい場所に移動し、衣服をゆるめる。水分補給をする。冷たいタオルなどで体を冷やす。皮膚が冷たい時は保温。重症の場合は、救急車を呼ぶ。



## 予防

### 水分補給

暑いときは、思っている以上に汗で水分が失われます。室内でも熱中症は起こります。特に高齢者や乳幼児は脱水症を起こしやすく、すぐに症状が進行するので注意が必要です。汗をかくことで塩分も失われるため。スポーツドリンクを利用するのもよいでしょう。



### 服装

通気性の良い服を選び熱がこもらないようにしましょう。帽子で直射日光に当たらないようにします。



### 無理な運動をしない

こまめに休憩をとり、体調が優れないときは無理せず休みましょう。体が暑さに慣れていない梅雨明け、休み明けは多く発生しやすい傾向にあります。短時間から始め少しずつ暑さに体を慣らしていきましょう。