

# 熱中症の 対策と予防



## 1度


めまい  
立ちくらみ  
汗がとまらない  
尿が濃くなる

## 2度

頭痛・だるさ  
吐き気・嘔吐  
筋肉がつる

## 3度

意識障害  
手足の運動障害  
痙攣・高体温



レベルが上がると命の危険も高くなる




1 熱中症はなる前に  
予防が大切!

2 軽度の際は水分  
塩分を補給して  
涼しい場所で足を  
高くして休もう

3 重度(レベル3)の時は  
迷わず救急車を呼ぼう!

4 熱中症にかかったら  
1週間の安静が必要!  
一度熱中症になると、  
しばらくかかりやすくな  
ります。



少しでも  
体に異常を感じたら、  
無理はしない。  
まわりに元気がない  
人がいたらすぐに  
声をかけよう!

### Point 1 氷はどこに当てると効果的?

水や氷袋を首の後ろに当てる時は、外したりつけたりを繰り返します。また、太い血管のある場所(首の横の血管・脇の下・足の付け根)に当てると冷たい血液が全身にまわり、効率良く体を冷やせます。

### Point 2 水分補給はお茶でもいいの?

お茶や水だけを飲むと、血液バランスが崩れ熱中症になります。スポーツ飲料をこまめに飲みましょう。ただし、スポーツ飲料は糖分が高いため、半分に薄めていただくのとより良いです。

### Point 3 暑い日の野外活動の後のお風呂は?

暑い日中にずっといると、体内の血液温度があがり、熱中症になりやすい体になってしまいます。その状態で熱いお風呂に入ると熱中症になってしまう恐れがあるため、ぬるいシャワーにしましょう。

### Point 4 汗が出ない熱中症とは?

体を冷やすため人は本能的に汗をかきますが、体温が39℃を超えると体温調節機能が異常をきたし、意識障害、痙攣発症など極めて危険な状態に陥ります。体を冷やし、一刻も早く救急車を呼びましょう。