

熱中症

熱中症とは、主に初夏から夏にかけて環境に体が適応できないことで起こる様々な症状の総称です。晴天時の暑い時だけでなく、高温高湿である梅雨明けの暑い時期が最も発生リスクが高くなっています。

応急処置のポイント

① 涼しい場所に移動し、あおむけに寝かす。

② 身体を冷やす。

★服をゆるめ保冷剤で首・わきの下・太ももの付け根の太い血管の部分冷やす。

③ 水分補給。

アクアライトがおすすめです。

★意識が鮮明ではない、嘔吐している場合は、水分補給を控えましょう



I度

【軽症】



発汗 平熱

- ☐ めまい
- ☐ 立ちくらみ
- ☐ 筋肉痛（こむら返り、足がつるなど）
- ☐ どんどん汗をかく
- ☐ 手足のしびれ
- ☐ 気分不快感

●意識障害なし
●熱はあまり上がらない



II度

【中等症】



発汗 40度未満

- ☐ 頭痛
- ☐ 吐き気
- ☐ 嘔吐
- ☐ だるさ
- ☐ 疲れ

●発汗あり
●体温は正常～40度未満。
●意識障害なし
●夏に流行する胃腸炎などの感染症と勘らわしいことがある



III度

【重症】



異常発汗 異常な高体温
発汗停止

- （IIに加えて）
- ☐ 呼びかけへの反応がおかしい
 - ☐ けいれん
 - ☐ 真つすぐ走れない
 - ☐ 異常な高体温
 - ☐ 肝臓や腎臓の障害など（血液検査でわかります）
 - ☐ 異常な発汗もしくは汗が出なくなる（発汗停止）



救急車を呼んでください。

