

# 熱中症 環境保健マニュアル

環境省

# 熱中症

熱中症は予防が大切!!



## 体の異常発生



- ・まずは涼しい場所へ
- ・衣服(衣類)をゆるめる

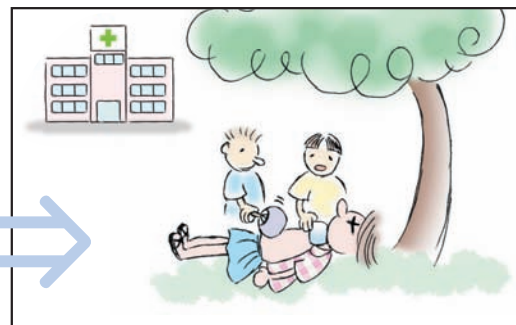
たくさん汗をかいたら塩分の補給も忘れずに!!  
湿度が高いとき、風がないときは要注意!



- ・体などに水をかけたり、濡れタオルをあてて扇ぐなど、体を冷やす



太い血管のある脇の下、首、  
足の付け根・股の間を冷やす



## このような症状があれば…



めまい、立ちくらみがある

筋肉のこむら返りがある(痛い)

汗がふいてもふいても出てくる

重症度  
I度

⇒ 水分・塩分を補給しましょう



頭ががんがんする(頭痛)

吐き気がする・吐く

からだがだるい(倦怠感)

重症度  
II度

⇒

足を高くして休みましょう  
水分・塩分を摂りましょう

自分で水分・塩分を  
摂れなければ  
すぐに病院へ



意識がない

体がひきつける(痙攣)

呼びかけに対し返事がおかしい

真直ぐに歩けない・走れない

高い体温である

重症度  
III度

⇒

水や氷で冷やしましょう

首、脇の下、  
足の付け根など

すぐに救急隊を要請する

