

# 目次

・ 熱中症とは何か	1
1. 熱中症とは何か	2
2. 熱中症はどのようにして起こるのか	3
3. 熱中症による死亡と気象条件	7
・ 熱中症になったときには	11
1. どんな症状があるのか	12
2. どのようなときに熱中症を疑うか	14
3. 熱中症を疑ったときには何をすべきか	17
4. 医療機関に搬送するとき	20
・ 熱中症を防ぐためには	23
1. 日常生活での注意事項	24
2. 日常生活で起こる熱中症	30
3. 運動時の注意事項	36
4. 高温環境下での労働	42
・ 保健指導のあり方	46
・ もっと知りたい時には	51
1. WBGT(暑さ指数):熱中症予防のための指標	52
2. 熱中症情報	54
・ 熱中症に対する総合対策の枠組み	55
1. 熱中症対策の推進	56
2. 熱中症対策関連情報の充実	57
参考文献	58