

にこにこ通信

7月号



熱中症はどうして起こるの？

熱中症を引き起こす条件と、どのようにして熱中症になるかをご紹介します。

「環境」 気温・湿度が高い、風が弱い日差しが強い、閉め切った屋内、エアコンのない部屋、熱波の従来

「からだ」 高齢者や乳幼児、肥満、糖尿病、精神疾患などの持病、低栄養、脱水症状、二日酔い、
寝不足の体調不良

「行動」 激しい筋肉運動、慣れない運動、長時間の屋外作業、水分補給できない状況

もしかして熱中症？熱中症の時の応急処置

チェック1 熱中症の症状はありますか？

- めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・おう吐
- 倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温



はい ↓

チェック2 呼びかけに応えますか？

いいえ→救急車を呼び

- 涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす。
- 救急車が到着するまでの間に応急処置を行きましょう。

はい ↓

意識がないのに無理に水を飲ませてはいけません。

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ→涼しい場所へ避難し服を緩め身体を冷やす

- 水分・塩分を補給する。

- 氷のう等があれば、首、脇の下、大腿部つけ根を

はい ↓

冷やしましょう。

チェック4 症状はよくなりましたか？

いいえ→医療機関へ

- そのまま安静にして、十分に休息をとりましょう。
- 本人が倒れた時の状況を知っている人が付き添って状態を伝えましょう。

