

## 熱中症の症状

- ① 大量に汗をかいた後、急に汗が止まる
- ② 鳥肌が立つ
- ③ 異常に喉が渇き、ツバも出なくなる
- ④ 立ち眩みや目眩を感じる
- ⑤ 首の後ろがズキズキ痛みだす 腕や足がつる
- ⑥ 寒気や吐気がする
- ⑦ 視界が狭まり仰向けに倒れる
- ⑧ 痙攣を起こす



## 熱中症の応急処置

- ★ ①・②の症状があらわれた時点で、**直射日光を避け、涼しい場所に移動し、水分をとって、ゆっくり休みましょう。**
- ★ **衣服を緩め、靴や靴下を脱ぐと、効率よく体温を下げられます。**
- ★ **冷たいタオルや保冷剤で、わきの下や首などを冷やしましょう。**
- ★ ⑦以降はとても危険な状態です。病院での適切な処置が必要です。

## 熱中症の予防法

- ★ 十分 水分補給をしましょう。
  - ・一度にたくさんではなく、20分おきにカップ1杯程度摂るのがよいとされています。
  - ・スポーツドリンクなどで、水分・塩分・ミネラルを同時に補給すると良いでしょう。(過剰な塩分は不要です。)
  - ・お茶など利尿効果が高いものや、カフェインが入っていないものを飲みましょう。
- ★ 日差しはなるべく避け、少しの時間でも涼しい所で休むようにしましょう。
- ★ 衣服は、締め付けがなく、通気性の良いものを選びましょう。
- ★ 日傘や帽子、身体を冷やすグッズなどを利用して、うまく

## 警戒が必要な気温

**湿度が高い時は汗をかきにくくなるため、より熱中症への注意が必要とされています。**

関東地方の夏の平均湿度（約70%）では…

警戒	26～28℃
嚴重警戒	29～31℃
危険	32℃以上

日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針」2008  
厚生労働省「熱中症予防」パンフレットより抜粋

この夏、室内でも、夜間でも、26℃を超えることはありますので、お出かけの際だけでなく、熱中症には十分な注意が必要です。

