



こんな症状は熱中症!

熱中症は重症化した場合、脳や内臓に障害を起こし、命を失う場合もあります。暑い日に不調を感じたときは、熱中症を疑い、早めに対処することが大切です。

重症度Ⅰ度

- めまい
- 立ちくらみ
- こむらがえり、筋肉痛
- 汗が止まらない

対処法: まずは涼しい場所へ移動。衣類をゆるめ、水分(スポーツドリンクや0.1~0.2%の食塩水などがおすすめ)を飲ませる。

重症度Ⅱ度

- 頭痛
- 吐き気
- 体がだるい(倦怠感)
- 虚脱感

対処法: Ⅰ度の対処法に加えて、足を高くして体を休め、濡れたタオルをあててあおぐなどして体を冷やす。水分を自力で摂取できない場合はすぐに医療機関へ。

重症度Ⅲ度



- 意識がない
- けいれん
- 高体温
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- まっすぐに歩けない、走れない

対処法: ただちに救急隊を要請。Ⅱ度の対処法に加え、足、脇の下、足の付け根など太い血管の通っている部分を氷や水で冷やしながら待つ。

仕事中は
ココに
注意!

- 屋外で仕事の人は、日陰を上手に利用し、直射日光を避けましょう。
- 屋内で仕事の人は、室温・湿度などの環境に気を配りましょう。
- 具合の悪そうな人がいたらすぐに涼しい場所へ移動。症状に合わせて上記の対処法を実践しましょう。

