



知っておきたい! 熱中症の主な症状と応急処置

熱中症は、重症化すると命に関わることも。
下記のような症状があるときは、迅速で適切な対処が必要です。

軽症

- 意識ははっきりしている
- めまい、立ちくらみ
- 筋肉のこむら返り

対処方法

- 涼しい場所に移動
- 安静にして、水分と塩分を補給

中等症

- 頭痛 ● 吐き気・嘔吐 ● 倦怠感
- 意識が何となくおかしい

対処方法

- 涼しい場所に移動 ● 体を冷やす
- 安静にして、十分な水分と塩分を補給

重症

- 意識障害 ● けいれん ● 高体温
- ふらふらして立てない

ただちに救急の連絡を! (119)

⚠ 救急車の到着まで

- 涼しい場所に移動
- 安静にする ● 体が熱ければ冷やす
- 無理に水分を飲ませない

体調を整えて、熱中症予防をしましょう

- 朝食を必ずとる: 朝食は1日の元気の源です。 ● 夏バテを防ぐ食べ物: ビタミンB1を多く含む、豚肉、うなぎなどがおすすめ。
- アルコールやカフェインに注意: 利尿作用がある飲み物より、ミネラルを含む麦茶がおすすめ

ペットボトル症候群に
要注意!

※水分補給は大切ですが、スポーツドリンクや清涼飲料水などを大量に飲み続けると「急性の糖尿病=ペットボトル症候群」が起こることがあります。

