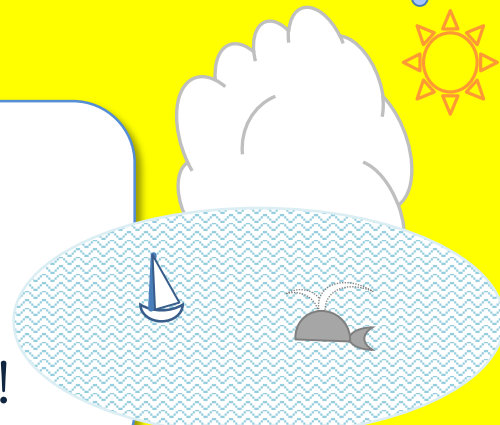


# 熱中症を予防して元気な夏を！



夏に向けて、熱中症になる人が増えてきます。  
熱中症を知って、しっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう！



このリーフレットでは、熱中症の症状や応急手当を紹介しています。



救急車を呼んで、一刻も早く病院へ行く必要のある状態や、症状についても紹介しています。  
当てはまる場合は、急いで119番しましょう。

※消防庁が作成した全国版救急受診アプリ「Q助」や「救急車利用リーフレット」も合わせてご覧ください。

（下記のQRコードをスマートフォンなどで読み取ることで、簡単に接続できます）



Q助サイト



救急車利用リーフレット



## 熱中症とは？

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

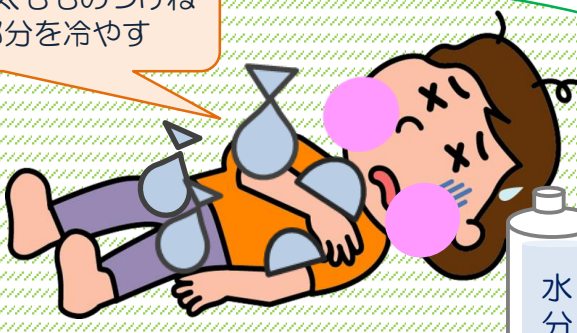
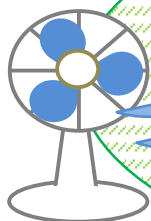
## 熱中症の分類と対処方法

| 重症度                                                                               | 症 状                                                                                                                       | 対 処                                                                                                             | 医療機関への受診                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>・めまい</li><li>・立ちくらみ</li><li>・こむら返り</li><li>・手足のしびれ</li></ul>                        | <ul style="list-style-type: none"><li>・涼しい場所へ移動</li><li>・安静</li><li>・冷やした水分、塩分補給</li></ul>                      | <ul style="list-style-type: none"><li>・症状が改善すれば受診の必要なし</li></ul>                 |
|                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>・頭痛</li><li>・吐き気・吐いた</li><li>・体がだるい</li><li>・集中力や判断力の低下</li></ul>                   | <ul style="list-style-type: none"><li>・涼しい場所へ移動</li><li>・安静</li><li>・衣類をゆるめ体を冷やす</li><li>・十分な水分と塩分の補給</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>・口から飲めない場合や、症状の改善が見られない場合は、受診が必要</li></ul> |
|                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>・意識障害（受答えや会話がおかしい）</li><li>・けいれん</li><li>・運動障害（普段通りに歩けないなど）</li><li>・体が熱い</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>・涼しい場所へ移動</li><li>・安静</li><li>・衣類をゆるめ保冷剤などで冷やす</li></ul>                  | <ul style="list-style-type: none"><li>・急いで救急車を要請</li></ul>                       |

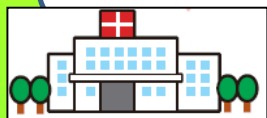
## ＋ 熱中症の応急手当 ＋

- ＋ 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- ＋ エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす

首の周り・脇の下・太もものつけねなど太い血管の部分冷やす



飲めるようであれば水分をこまめに取りさせる



持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう