

## 『熱中症』について

毎日朝から、暑い日が続いています。暑い日が続くと人間の体が暑さに対応できなくなり、『熱中症』を起こすリスクが大きくなります。『熱中症』の主な症状と、もし『熱中症』を起こした時の対応方法を学びましょう。

### 『熱中症』とは？

初夏から夏にかけて体が暑さに対応できないことで起こる症状を『熱中症』と言います。高温多湿である梅雨明けの暑い時が最も『熱中症』を起こすリスクが高いと言われています。



### 『熱中症』の症状について

#### 軽 症

めまい  
立ちくらみ  
筋肉痛  
発汗  
手足のしびれ  
気分の不快感

#### 中等症

頭痛  
吐き気  
嘔吐  
だるさ  
疲れ  
体温は正常から40℃未満

#### 重 症

呼びかけても反応がおかしい  
けいれん  
まっすぐ走れない  
肝臓や腎臓の障害  
汗が出なくなる

### 『熱中症』の応急処置の方法

涼しい場所に移動し、仰向けに寝かせます。服を緩め、**保冷剤やタオルで首、脇の下、太ももの付け根など血管の太い部分を冷やし、身体を冷却します。脱水症状の治療として経口補水液を与えます。**



応急処置を行って、症状が改善しない時は病院を受診して下さい。**重症症状がある時は、救急車を呼んで下さい。**



### 『熱中症警戒アラート』

2020年7月に関東甲信地方で試行発表されました。その後2021年4月下旬より全国で運用されるようになりました。『熱中症』の危険性が高い暑熱環境になると前日夕方、当日早朝に都道府県ごとに発表されます。『熱中症警戒アラート』が発表されると、予防行動としてエアコンを適切に使用し、不要不急の外出は避けて下さい。また、高齢者、子ども、持病のある方など『熱中症』を起こすリスクの高い方に声をかけて下さい。外での運動も原則中止、のどの渇きがなくてもこまめな水分補給をして下さい。

