

# 熱中症を防ごう

ヨシ!



熱中症は屋外・屋内を問わずに起こりうるものであり、身体の適応機能に支障をきたすことから、**自覚症状のないまま重症や生命の危険をまねく事があります。**危険性を理解して**発生を未然に防ぐ事**こそ大切です。

「水分」と「塩分」を、「早め・こまめ」に補給しよう

「十分な休息」をとりながら、無理のない工程で

「温度と湿度」に注意して、通気性も確保しよう

飲酒や寝不足、食生活の乱れに気をつけよう

見落とすな！ 仲間の「異変」や「不調の兆候」

「冷却用品や防暑用装具」を上手に活用しよう

## Ⅲ度（熱射病）

せん妄・意識喪失・高体温・全身痙攣・運動障害・過呼吸・臓器不全

## Ⅱ度（熱疲労）

頭痛・吐き気・嘔吐・下痢・倦怠 / 虚脱感・失神・頻脈・意識低下

Ⅱ度の症状も直ちに適切な応急処置を行わなければ、より重症のⅢ度へ移行しやすい。いずれも医療機関での治療が求められる。

## Ⅰ度（熱失神 熱虚脱）

めまい・立ちくらみ・皮膚蒼白・脈拍異常・手足や唇のしびれ

## （熱けいれん）

筋肉痛・こむら返り・筋肉のけいれんや硬直など

発汗で失う塩分（ミネラル）も補給しなければ、熱けいれんや脱水症状の原因となる。日陰や涼しい場所で安静にし、水分および塩分などを経口補給させる。自力で水を飲めない場合や、容体が明確でない場合には迷わずに医療機関に搬送すべきである。

応急処置の基本は「体を冷やし」「安静に」「水分・塩分を補給」  
熱射病または重篤な症状は、直ちに医療機関への搬送を



暑さ指数（WBGT）  
実況と予測は →

（環境省 熱中症予防情報サイト）



「安全先進国」で  
発展をめざそう。

熱中症対策用品をご案内中です  
<http://www.ishiimark.com>

