

熱中症の予防と対策



1 熱中症予防のポイント

- ①こまめに水分と塩分を補給
運動や、農作業をする際は飲み物を持参し、
1時間に500ml以上の水分を補給しましょう。
- ②朝にみそ汁一杯を
塩分と水分を同時に補給できるみそ汁は、熱中症
予防に最も効果的な一品です。



2 熱中症の症状

暑い環境下での体調不良は、熱中症の可能性がります。右の図の様な症状が現われたら、速やかに涼しい場所へ移動し、水分と塩分を補給して重篤化を防ぎましょう。

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

軽	めまい 立ちくらみ 筋肉痛 汗がとまらない
中	頭痛 吐き気 体がだるい(倦怠感) 虚脱感
重	意識がない けいれん 高い体温である 呼びかけに対し返事があかしくない まっすぐに歩けない、走れない

3 熱中症の応急処置

- ①意識の確認と涼しい場所への避難を呼びかけ、名前や、今いる場所を確認します。応じない時は、救急車の要請を。
- ②身体を冷やす
服を緩めたり、脱がしたりして風通しを良くします。右の図の●部分は太い血管が通っていて冷やすと体温が下がりやすい部分です。

- ③水分・塩分を補給する
少しずつ水分補給をしますが、嘔吐や誤嚥（ごえん）に注意しましょう。意識がない時はまず唇を湿らせます。

