



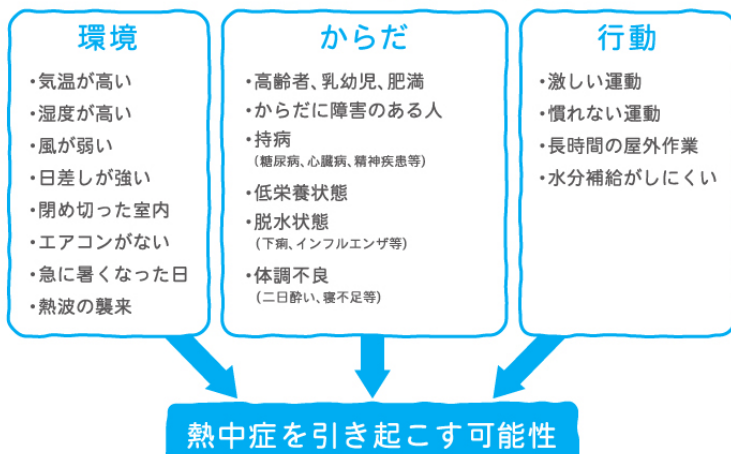
## 熱中症について

これからの季節だんだん暑くなって気を付けたい1つの症状として、熱中症があげられると思います。高温や多湿といった環境下でのマスクの着用は熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。コロナ禍のマスク着用による、熱中症も特に気を付けていきたいですね。

熱中症を引き起こす条件は、環境とからだと行動によるものが考えられます。

右の表を参考にして注意してみてください。

### ねっちゅうしょう ひ お しょうけん 熱中症を引き起こす条件



【参考】環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」【作成】日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

軽度	症状	対処法
	目まい 立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・涼しい場所で休憩</li> <li>・冷やした水分、塩分を補給</li> </ul>
	頭痛 吐き気 体がだるい 意識がもうろう	上記に加え、 <ul style="list-style-type: none"> <li>・衣服を緩める、脱がせる</li> <li>・首の周り、脇の下、太ももの付け根を氷で冷やす</li> </ul>
	体が熱い 受け答えがおかしい 痙攣している 真っすぐ歩けない 意識がない	<b>すぐに救急車を呼ぶ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・涼しい場所で体を冷やしながらかい救急車を待つ</li> </ul>

症状が改善しなければ → 医療機関を受診する  
 速やかに →

\*消防庁「熱中症対策リーフレット」を参考に作成

### 症状について

症状に応じた対処が必要となります。軽症から中症度であれば涼しい場所で休み、衣類を緩め・水分・塩分補給を行い。首・腋窩・両鼠径部を冷やします。

重症になれば医療機関への受診救急車を呼ぶことも必要になります。

### 対策について

熱中症をおこさないよう暑さを避ける

日ごろから健康管理に注意する・暑さに備えた体力作り

こまめに水分摂取する・適宜マスクを外すなど

予防することも大切です。

