

熱中症にご注意ください！

●熱中症とは？

暑いときには、皮膚から熱を逃がしたり、汗をかいて、その汗が蒸発することで熱が奪われて体温を調節します。ところが、体内の水分や塩分が不足して脱水状態になると、体内の熱を外に出せなくなり、熱がこもってさまざまな体の不調を来すようになります。このような状態が「熱中症」です。身体が暑さに慣れていないときに起こりやすくなります。

重症度	病型	症状	応急処置
軽症（Ⅰ度）	熱けいれん	○筋肉がつった状態になり、その部分の痛みを伴います。 ○発汗に伴う塩分の欠乏により生じます。	○すぐに涼しい場所へ移り、体を冷やしましょう。 ○衣服を緩めましょう。
	熱失神	○「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になった状態です。ほかに、脈拍が速く弱い、顔色が悪くなる、くちびるのしびれが見られることもあります。	○水分・塩分を補給しましょう。（意識障害があるときや、吐き気を訴える場合は、水分摂取をひかえ、すぐに救急隊へ連絡しましょう）
中等症（Ⅱ度）	熱疲労	○めまい、疲労感、脱力感、吐き気、頭痛、おう吐などの症状が現れます。ほかに、血圧低下、皮膚の蒼白、多量の発汗等症状がみられます。	○足を高くして休みましょう。 ○自力で水分・塩分が摂れない場合はすぐに救急隊へ連絡しましょう。
重症（Ⅲ度）	熱射病	○呼びかけや刺激への反応がおかしい、体がかたくとひきつけがある、まっすぐ走れない、歩けない、過呼吸などの症状が現れます。	○水や氷で冷やしましょう。（首、脇の下、足の付け根など） ○すぐに救急隊を要請しましょう。
	高体温	○体に触ると熱いという感触があります。	

●夏期の熱中症による死亡者数（全国）

年	7月	8月	9月	7～9月合計	年間
平成 19 年	52 人	718 人	72 人	842 人	904 人
平成 20 年	300 人	206 人	24 人	530 人	569 人
平成 21 年	81 人	89 人	17 人	187 人	236 人
平成 22 年	635 人	759 人	254 人	1,648 人	1,718 人

※ 平成 19～21 年は確定数、平成 22 年は概数です。