

# 熱中症の症状

重症度		重症度	病型	症状	応急処置
重症 (Ⅲ度)	中等症 (Ⅱ度)				
高体温	熱射病	熱疲労	熱失神	熱けいれん	
○体に触ると熱いという感触があります。	○呼びかけや刺激への反応がつかない、体にガクガクとひきつけない、歩けない、過呼吸などの症状が現れます。	○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見られます。	○「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。	○発汗に伴う塩分の欠乏により生じます。	○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)
○太い血管がある首、脇の下、足の付け根などを水や氷で冷やしましょう。		○足を高くして休みましょう。	○自力で水分・塩分を摂れない場合はすぐに救急隊へ連絡しましょう。	○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。

# 注意とお願い

## 高齢者は特に注意！

平成22年度の熱中症による死亡者数の約80%が65歳以上の方でした。高齢者は、暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、体の調整機能も低下しています。

どの渴きを感じていなくてもこまめに水分補給をしたり、暑さを感じなくても扇風機やエアコンを使って温度調整をするよう心がけてください。

## 無理のない節電を！

節電を意識しすぎるとあまり健康を害することのないようご注意ください。気温や湿度の高い日は、無理な節電はせずに、適度に扇風機やエアコンを使用するよう心がけてください。

【問先】健康福祉課 健康推進係

☎050・0001