



I 熱中症はどのようにして起こるのでしょうか？

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。

○「環境」の要因：気温が高い、湿度が高い、風が弱いなど

○「からだ」の要因：激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。その結果、熱中症を引き起こす可能性があります。暑さ指数(WBGT)も参考にして熱中症対策をしていきましょう。



II 熱中症を予防する方法

暑さを避ける、身を守る

涼しい服装

日陰を利用

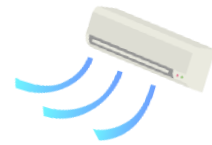
日傘・帽子

水分・塩分補給

通気性のよい
吸湿性・速乾性の
ある衣服を着用
する



- ☆無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう。
- ☆室温をこまめに確認しましょう。
- ☆体調の悪いときは特に注意しましょう。



III 対処方法

1 涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

2 からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす（特に、首の周り、脇の下、足の付け根など）

3 水分補給

水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する

自力で水が飲めない、意識がない場合はためらわず救急車を呼びましょう！

暑さ指数(WBGT)：熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標です。

気温(参考)	暑さ指数(WBGT)	熱中症予防運動指針
35℃以上	31以上	運動は原則中止
31～35℃	28～31	厳重警戒(激しい運動は中止)
28～31℃	25～28	警戒(積極的に休憩)
24～28℃	21～25	注意(積極的に水分補給)

熱中症の応急処置

チェック1

熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

チェック2

呼びかけに応えますか？

はい
涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

チェック3

水分を自力で摂取できますか？

はい
水分・塩分を補給する
大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

チェック4

症状がよくなりましたか？

はい
そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

いいえ

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合は無理に水を飲ませてはいけません



涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、わきの下、太もものつけ根を集中的に冷やしましょう*



いいえ

医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう



*スポーツや激しい作業・労働等によって起きる労作性熱中症の場合は、全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。