



「薬の窓口」は過去の資料も含めてホームページで公開しています。参考にご覧ください。

今回は、熱中症の症状や予防対策を紹介します。

## ➤ 熱中症とは？

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

屋外だけでなく室内でもしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

## ➤ 熱中症の症状と重症度分類

重症度	症状	手当	
軽症 I度	<b>熱失神</b> <b>熱けいれん</b> (筋けいれん)	●顔面蒼白 ●脱水 ●吐き気 ●めまい、立ちくらみ ●急性の筋肉痛、こむら返り	応急手当 ●冷所で安静 ●身体を冷やす ●水分と塩分の補給 ●見守り
II度	<b>熱疲労</b>	●口の渇き ●めまい ●頭痛 ●イライラする ●倦怠感	医療機関での診察が必要
重症 III度	<b>熱射病</b>	●意識がない ●けいれん発作 ●身体が熱い	入院治療が必要



⚠ 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

チェック! 自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、**ためらわずに救急車を呼びましょう!**



## ➤ 熱中症の原因

環境	気温が高い、湿度が高い、風邪が弱い、日差しが強い、閉め切った室内、エアコンがない、急に暑くなった日、熱波の襲来
からだ	高齢者、乳幼児、肥満、持病（糖尿病、心臓病、精神疾患など）、低栄養状態、脱水状態（下痢、インフルエンザなど）、体調不良（二日酔い、寝不足など）
行動	激しい運動、慣れない運動、長時間の屋外作業、水分補給がしにくい

## ➤ 熱中症の予防（暑さを避ける!）

❄️ 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節



❄️ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用



❄️ 外出時には日傘や帽子を着用



❄️ 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩



❄️ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用



❄️ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



⚠ 『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

## ➤ 熱中症の予防（こまめに水分・塩分を補給する!）

1日あたり  
**1.2L(1.2リットル)**を目安に



コップ約6杯

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分・塩分補給を



※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。

