

熱中症の対処法

| 重症度 | 症 状 | 対処法 |
|-----------|--|---|
| 軽症 Ⅰ度 | 手足がしびれる めまい、立ちくらみがある 筋肉のこむら返りがある 気分が悪い、ボーっとする | 涼しい場所へ移動 水分・塩分を補給 良くならなければ病院へ |
| 中等症 Ⅱ度 | 頭ががんがんする 吐き気がする、吐く からだがだるい 意識が何となくおかしい | 涼しい場所へ移動 水分・塩分を補給 衣服をゆるめる からだを冷やす 良くならなければ病院へ |
| 重症 Ⅲ度 | 意識がない けいれん 呼びかけに対し返事がおかしい まっすぐに歩けない | ためらうことなく救急車 (119) を要請 |

熱中症を発症する主な事例

《 幼児の事例 》

- ◆ 水分摂取不足での遊び過ぎにより発症
- ◆ 窓を閉め切った車内に残されたことにより発症

《 労働者的事例 》

- ◆ 屋外で作業中に発症
- ◆ 高温多湿な屋内の作業場で作業中に発症

《 少年の事例 》

- ◆ 屋外で運動中に発症
- ◆ 炎天下で競技応援中に発症

《 高齢者の事例 》

- ◆ 炎天下で農作業中に発症
- ◆ 室内で冷房を控えたことにより発症