

熱中症

～ご存じですか？予防・対処法～

こんな症状があったら
熱中症を疑いましょう

軽

めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない



中

頭痛
吐き気
体がだるい(倦怠感)
虚脱感



重

意識がない
けいれん
高い体温である
呼びかけに対し返事がおかしい
まっすぐに歩けない、走れない



熱中症予防のポイント

1. こまめに水分補給をする
2. 直射日光を防ぐ（帽子をかぶる）
3. 暑い時の無理な運動は避ける
4. 吸水性や通気性のよい衣服を選ぶ
5. 睡眠不足にならないように

◆このように対処しましょう◆

すぐに

水分補給

- ★のどが渴いたと感じる前に飲む
- ★1回に200ml ずつ数回に分けて飲む
- ★多量の水を一気に飲まないようにする（内臓に負担がかかるため）
- ★甘いものは控える（浸透圧で水分を奪われるため）
- ★緑茶やコーヒーはなるべく控える（利尿作用があるため）麦茶はOK！

- ◇涼しい場所で足を高くして休む
- ◇水分・塩分をとる
- ◇自力で水分とれなければ、すぐ病院へ！

- ◆水や氷で首・脇の下・足の付け根を冷やす
- ◆救急車要請！

夏の1時間に出る

汗の量は？

- じっとしているとき
100～150ml



- 歩いているとき
400ml



- 運動しているとき
1000～1500ml



出た汗以上に
水分補給を！

和光大学 医務室 Tel : 044-989-7498