

熱中症 | 疑ったらどうする？

～熱中症予防にできること～

【質問】

暑い日に外出するとき、
熱中症にならないか心配です。

【医師コラム】

今回のテーマ
「熱中症を防ぐためには？」

【回答】

熱中症は、体温の上昇によって体にさまざまな異常が起こる状態です。

こんな症状に注意！

初期症状

- ✓ 大量の汗
- ✓ 足がつる
- ✓ ふらつき



進行すると 危険な症状に…

- ✓ 頭痛
- ✓ 吐き気
- ✓ 意識障害・けいれん
- ✓ 高体温



症状があるときは



涼しい場所で
休憩する



水分・塩分を
こまめにとる



改善しない場合は
医療機関を受診

予防のポイント（普段からできること）



- ✓ 十分な睡眠をとる



- ✓ バランスのよい
食事をとる



- ✓ こまめな水分補給を
心がける



こんなときはすぐに受診を！

- ✓ 意識がもうろうとしている
- ✓ 呼びかけに反応しない
- ✓ 水分がとれない、何度も吐く
- ✓ けいれんしている
- ✓ 高い体温が続く



※症状や判断に迷う場合は、かかりつけ医または救急相談窓口にご相談ください。