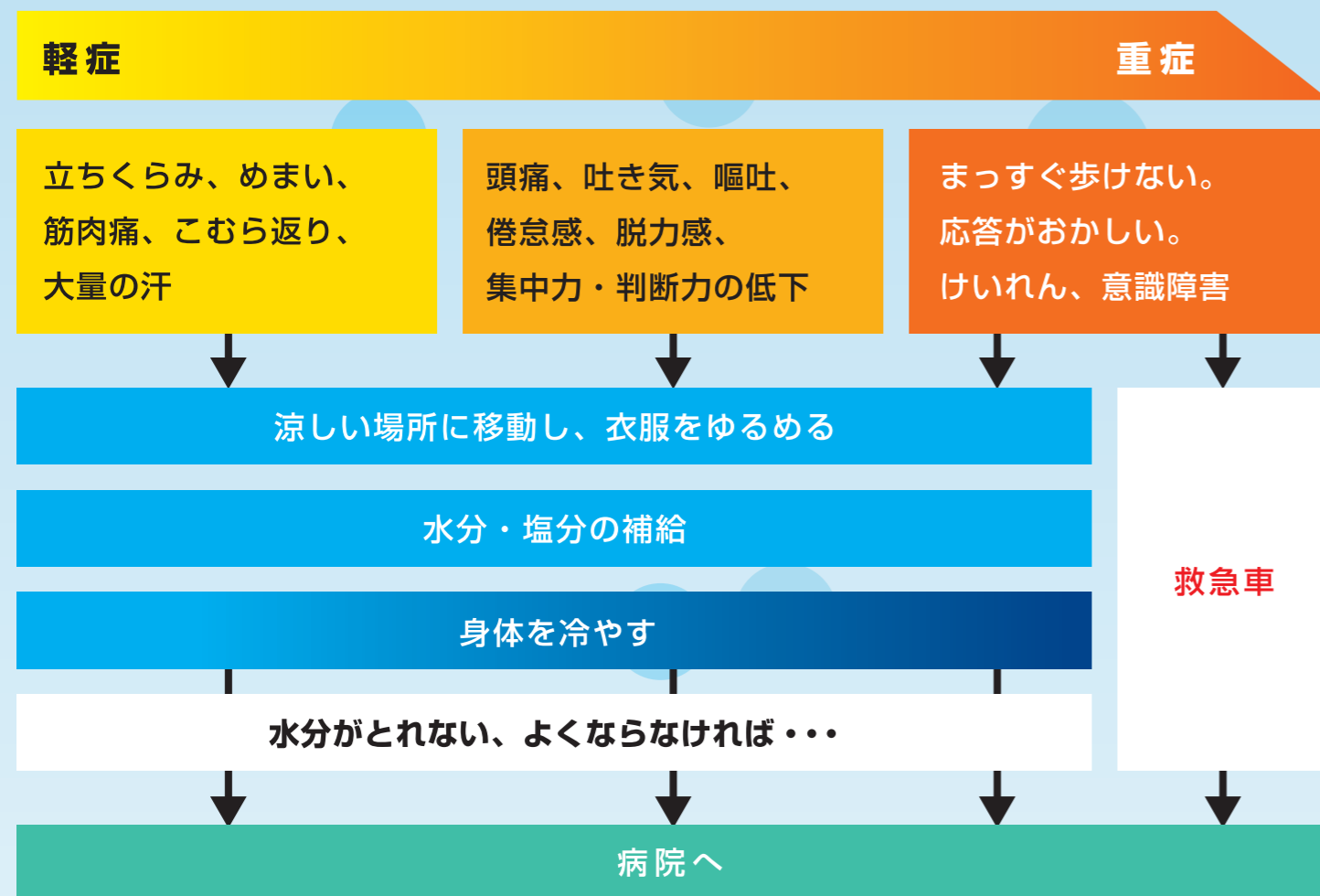


応急処置



症状がよくなっても、運動は再開しないこと！

症状がよくなっても、運動は再開しないこと！

熱中症の症状は軽症から重症までさまざまです。軽いからといって安心してると急に重症になることもあります。自分の症状はもちろん、まわりに熱中症をおこしかけている仲間がいないか、注意しましょう。

いろいろな人に伝えて、熱中症を予防し元気で楽しく過ごせるようにしよう。
知り合いのおじいちゃんやおばあちゃんにも伝えよう！

熱中症を予防しよう！

熱中症とは毎年亡くなる方も沢山いらっしゃるほど暑さによって体に起こるさまざまな異常や障害の事です。

熱中症とは

熱中症とは、暑い環境で生じる障害の総称で、次のような病型があります。

熱失神

皮膚血管の拡張によって血圧が低下、脳血流が減少しておこるもので、めまい、失神などがみられます。顔面そう白、呼吸回数の増加、唇のしびれなどもみられます。脈は速くて弱くなります。

熱疲労

大量の汗をかき、水分の補給が追いつかないと脱水がおこり、熱疲労の原因となります。脱水による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられます。

熱けいれん

大量に汗をかき、水だけを補給して血液の塩分濃度が低下した時に、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんがおこります。暑熱環境下で長時間の運動をして大量の汗をかく時におこるもので、最近ではトライアスロンなどで報告されています。

熱射病

体温の上昇のため中枢機能に異常をきたした状態です。意識障害(応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない)が特徴で、頭痛、吐き気、めまいなどの前駆症状やショック状態などもみられます。また、全身臓器の血管がつまって、脳、心、肺、肝、腎などの全身の臓器障害を合併することが多く、死亡率も高くなります。

しっかりと対策することで
熱中症を予防し暑い夏を
元気に過ごしましょう。

