

# 今から始める 熱中症対策

季刊ポスター2018年5月  
京都市城南診療所

## 熱中症とは

熱中症とは、熱によって起こる様々な体の不調のことをいいます。暑さによって体温調節機能が乱れたり、体内の水分量・塩分量のバランスが崩れることが原因です。

## 原因

| 環境   | カラダ   | 行動   |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>✓ 気温が高い</li><li>✓ 湿度が高い</li><li>✓ 風が弱い</li><li>✓ 急に暑くなった</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ 高齢者や乳幼児</li><li>✓ 糖尿病などの持病</li><li>✓ 発熱や下痢</li><li>✓ 二日酔いや寝不足</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ 激しい運動</li><li>✓ 慣れない運動</li><li>✓ 屋外での作業</li><li>✓ 水分補給できない</li></ul> |

## 対策

- ✓ 水分をこまめに飲む
- ✓ こまめに休憩をする
- ✓ 涼しい服装
- ✓ 日傘や帽子を着用
- ✓ 汗をかいたら塩分補給する
- ✓ 適度に冷房を利用する
- ✓ 睡眠を十分にとる
- ✓ 朝食をとる



## 症状

| 症状の重さ                            |                                |                                      |
|----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|
| めまい<br>立ちくらみ<br>筋肉痛<br>汗が止まらない 軽 | 頭痛<br>吐き気<br>体がだるい<br>力が入らない 中 | まっすぐ歩けない<br>体温が高い<br>返事がない<br>けいれん 重 |



症状が出た時には、医療機関での治療が必要です。  
ためらわずに受診してください。