

熱中症

熱中症とは、室温や気温が高い中で活動により、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温調整機能が働かなくなって体に熱がこもり、めまい、立ちくらみ、頭痛、嘔吐、けいれん、意識障害などの様々な症状が起きた状態です。

注意しましょう

湿度が高い日、風が弱い日、体が暑さに慣れていない時、寝不足の時、体調の悪い時は特に注意しましょう

対策

- ・ **こまめに水分補給をする**
日常生活で汗をかく程度は、こまめな水分補給をしていれば、通常の食事では塩分は十分です
大量の汗をかいた時は、スポーツドリンクなどで塩分補給も行いましょう
ビール、コーヒー、炭酸飲料は水分摂取にはなりません
- ・ **温度・湿度の確認する**
温度 28℃以下、湿度 70%以下に調整する
- ・ **涼しい服装**
体と服の間に空間ができるような、ゆったりとした服装、等
- ・ **体調の管理**
睡眠、体調、食事、休憩が不足しないように心がけましょう

現場での応急処置

