

もしもしドクター No.192



まつだ小児科医院
松田 隆 院長

熱中症⑥ 予防と対策：まとめ

熱中症は予防が大切です。
体の異常がみられる前に水分・塩分の補給をしましょう。

熱中症

熱中症は予防が大切!!



たくさん汗をかいたら塩分の補給も忘れずに!!
湿度が高いとき、風がないときは要注意!

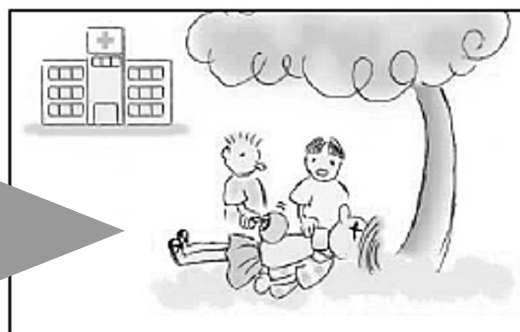
体の異常発生



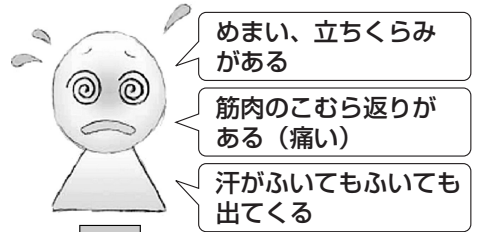
・まずは涼しい場所へ
・衣服(類)をゆるめる

・体などに水をかけたり、濡れタオルをあてて扇ぐ etc

太い血管のある脇の下、首、足の付け根・股の間を冷やす



このような症状があれば...



重症度 I度

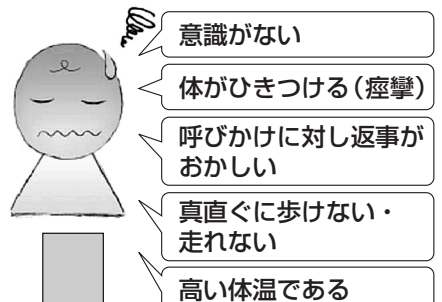
水分・塩分を補給しましょう



重症度 II度



自分で水分・塩分を摂れなければ、すぐに病院へ



重症度 III度

水や水で冷やしましょう



すぐに救急隊を要請する

(環境省；熱中症環境保健マニュアル2008より引用)