

知って防ぐ！

熱中症

【熱痙攣】

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
【筋肉の痙攣・筋肉に痛み】



小

【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。
【めまい、失神、顔面蒼白、呼吸回数の増加、唇のしびれ】



危険度

【熱疲労】

大量の汗をかき、水分の補給が追いつかなく、脱水が原因。
【脱力感・倦怠感・めまい・頭痛・吐き気】



【熱射病】

体温の上昇の為中枢機能に異常をきたした状態。
【意識障害・発汗停止・高体温・速く強い脈】



大

熱中症になりやすい方！

- ・65歳以上の高齢者
- ・メタボ体型の方
- ・水分を取らない方
- ・汗をかかない方
- ・睡眠不足の方
- ・普段、運動をされない方
- ・高血圧の方
- ・二日酔いまたは、飲酒された方

次の症状が出たら要注意！

- ・唇がしびれる
- ・足がびくびくする。足がつる
- ・足元がふらつく
- ・身体がだるい
- ・脈拍が高い
- ・頭痛・めまい・立ちくらみ
- ・大量の汗
- ・汗がピタリと止まる
- ・吐き気がする