



もしも

# 熱中症になってしまったら

## 熱中症とは

高温多湿な日本の夏。体内の水分・塩分のバランスが崩れたり、体内の調節機能が破たんするなどして発症する障害の総称が熱中症です。症状としては、めまい、失神、筋肉痛、吐き気・嘔吐などがあらわれます。こまめな水分補給、適度な塩分補給が大切です。また、炎天下では帽子をかぶるなどの対策をしましょう。

※訪看情報メール便もご参考下さい。

## 熱中症について

種類	症状	原因	対処法
熱疲労	頭痛・めまい・吐き気、脱力感、脈拍が早くなる	水分不足による脱水、血管拡張に伴う血圧低下	涼しい場所で、水分や塩分の補給をする
熱痙攣	ふくらはぎや腕、腹筋に痛みを伴う痙攣	血液中の塩分濃度の低下	涼しい場所で、水分や塩分の補給をする
熱射病	皮膚乾燥、意識障害、刺激に対する反応鈍化	水分不足と血中塩分濃度の低下	水や氷をあて体温を下げ、医療機関へ受診する

