

熱中症から命を守ろう!



梅雨も明け、これから本格的に暑くなりますが、睡眠や食事での体調管理や水分・塩分補給など意識して対策していても猛暑に身体が適応できず発症してしまうことも多くあります。今回は、熱中症の“症状”と“応急処置”について詳しくご紹介していきます！ぜひ、ご覧ください！

熱中症とは…??

暑い環境で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が低下することで引き起こされる症状の総称。

重症度によって、3つの段階に分けられます！

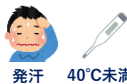
I 度



現場で応急処置できる軽症

- めまい
- 大量の発汗
- 立ちくらみ
- のどの渇き
- 筋肉の硬直
- 手足のしびれ

II 度



病院の搬送を必要とする中等症

- 頭痛
- だるさ
- 吐き気
- 疲れ
- 嘔吐
- 力が入らない

III 度



入院の必要がある重症

- 痙攣
- 意識障害
- まっすぐ歩けない
- 呼びかけへの反応がおかしい

判断と応急処置

1 涼しい場所へ移動させる

風通しの良い日陰やクーラーのきいた場所へ移動させる。

2 脱衣と身体冷却

衣類を脱がせて熱を外に出す。さらに、保冷剤などで首・脇下・足の付け根(太い血管部分)を冷やす。

3 水分(+塩分)摂取

特に塩分も同時に摂取できる経口補水液やスポーツ飲料がおすすめ。

症状が改善しない場合…

すぐに
受診

- 水分補給できない
 - 症状が改善しない
- 点滴治療が必要となります。

解熱剤は使っていない?

- × 熱中症の発熱→効果なし
- 頭痛→鎮痛効果あり

ぐったり感が強ければ…

迷わず救急車を呼ぶ

- 緊急で救急要請をする。
- 救急車を待つ間にも応急処置を進める。

119番



スキマ時間運動!

～ 日常生活に運動を取り入れよう! ～

今回は… もも裏のストレッチ

効果・・・脚全体の血行が促進され老廃物の排出がスムーズになり、むくみが解消されます♪

呼吸を意識しながら、左右3～5回を目安に行いましょう!

- 準備 -

- 動作 -

1



- ① 立位の状態で、両足を腰幅より広めに開く
- ② つま先はやや外側を向ける(膝の向きもつま先と揃える)

息を吸って吐きながら・・・

2



ポイント!!

- ★ 膝は曲げない!
- ★ 反動をつけない!
- ★ 視線はつま先!

- ③ 上体を片膝に向かって倒す(痛みを感じる寸前まで)
- 5～10秒間キープしましょう!

*その他の“立位のストレッチ”については「ちゅ～0h!! チャンネル(動画でエクササイズ)」に掲載しております。ぜひご覧ください!