

熱中症（日射病、熱射病）の予防

- ・直射日光の下で、長時間にわたる活動はさける
- ・こまめに水分補給をする
- ・吸湿性や通気性の良い服装にする
- ・扇風機やエアコンを使った温度調整をする

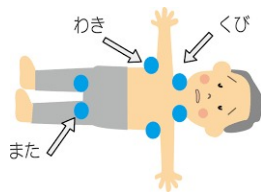


■熱中症にかかった時には

- ・涼しい場所に移動する

頭痛がする、気分が悪くなって吐き気がする、身体がだるい、生あくびが出るなど、これらの症状はすべて熱中症の初期から中度の症状です。少しでも自分の身体に異変を感じたら、すぐに涼しい場所に移動しましょう。炎天下の野外にいる時は木陰や風通しのいい場所を探して、移動したら横になって身体を休ませましょう。その際、足を高くするのも有効です

- ・余分な衣服を脱がせて、体から熱を逃がす



冷たいペットボトルや氷のうなどを、首筋、脇の下、太ももの付け根（内側）に充てる事で、皮フの直下を流れる血液を冷やすことができます。

- ・水分、塩分を補給する

予防策同様、熱中症にかかった場合でも水分補給をする必要があります。水1リットルに対し、食塩1~2g入れて飲むのが効果的です。スポーツドリンク等も有効です。

ただし、自分で水が飲めない傷病者に対して、無理に飲ませようとして、無理に水を口に入れると、誤って肺に入ってしまう危険があります。その場合は、直ちに医療機関へ搬送し、点滴による水分補給を受ける必要があります。

