



熱中症の症状



応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう



熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

❄️ エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難

❄️ 衣服をゆるめ、からだを冷やす
(首の周り、脇の下、足の付け根など)

❄️ 水分・塩分、経口補水液※などを補給
※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、
ためらわずに救急車を呼びましょう!



ご注意

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

室内でも熱中症予防!

暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

高齢者や子ども、障がいをお持ちの方は、特に注意が必要!

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。また、子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。

こまめに水分補給



厚生労働省

ひと、くらし、みらいのために
Ministry of Health, Labour and Welfare