

熱中症ってどんな症状

以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

症状 1 めまいや顔のほてり
めまいや立ちくらみ、頭痛、顔がほてるなどの症状が出たら、熱中症のサインです。

症状 2 筋肉痛や筋肉のけいれん
手足の筋肉がつるなどの症状や筋肉がピクピクとけいれんしたり、硬くなる場合があります。


症状 3 体のだるさや吐き気
体がぐったりし、力が入らない。吐き気やおう吐、尿が出なくなるなどの症状が出る場合もあります。

症状 4 汗のかきかたがおかしい
ふいてもふいても汗が出たり、まったく汗をかいていないなど、汗のかきかたに異常がある場合には、熱中症の危険性があります。

症状 5 体温が高い、皮ふの異常
体温が高くて皮ふを触るととても熱い、皮ふが赤く乾いているなどの症状も熱中症のサインです。

症状 6 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
声をかけても反応しなかったり、おかしい返答をする。または、まっすぐ歩けないなどの異常があるときは、重度の熱中症にかかっています。

症状 7 水分補給ができない
自分で水分補給ができない場合は大変危険な状態です。むりやり水分を口から飲ませることはやめましょう。

熱中症の症状について
より詳しい情報はこちら 

もし熱中症かなと思ったら

もし熱中症かなと思うサインがあったときは、すぐに応急処置を行い、場合によっては救急車を呼ぶなどして医療機関に連れて行きましょう。

応急処置 たいせつな3つのポイント


ポイント 1 涼しい場所へ移動しましょう
まずはクーラーが効いた室内に移動しましょう。近くにそのような場所がない場合には、風通りのよい日かげで安静にしましょう。


ポイント 2 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう
氷で首やわき、足の付け根などを冷やします。皮ふに水をかけて、うちわや扇子などでおおぐことでも体を冷やすことができます。

ポイント 3 塩分や水分を補給しましょう
できれば水分と塩分を同時に補給できる、スポーツドリンクなどを飲ませましょう。おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は、むりやり水分を飲ませることはやめましょう。

熱中症の応急処置について
より詳しい情報はこちら 

熱中症に関する情報を発信中!

東京都熱中症対策
ポータルサイト
はこちら 

「熱中症ゼロへ」
プロジェクト公式サイト
はこちら 

一緒に学ぼう 熱中症

2024

TOKYO「熱中症ゼロへ」
熱中症ゼロへ。



この活動は日本気象協会が
推進しています

アクション事業

熱中症は「気づく」ことで防げます。

「私は大丈夫」ではなく、「みんなで気をつける」ことで

熱中症をゼロにしましょう。

東京都 HTT   デコ活 
Tokyo Tokyo  くらしの中のエコろがけ

  熱中症ゼロへ。

日本気象協会