

## 熱中症対策は万全ですか！？

### 熱中症とは？

脱水による体温上昇とそれに伴う  
臓器血流低下と多臓器不全のこと。  
重症になると熱中症が原因で死亡することもあり、  
脳機能障害や腎臓障害の後遺症を残すこともある。



### おもな原因

- ・気温や湿度の急な上昇など環境の変化
- ・肥満や持病、低栄養状態など体調の変化
- ・激しい運動や長時間野外活動など体への負担



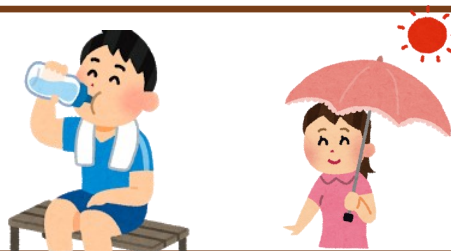
### おもな症状



- ・めまい ・失神 ・頭痛 ・吐き気 ・強い眠気
- ・気分が悪くなる ・体温の異常な上昇 ・異常な発汗など

### 予防方法

- ・涼しい服装
- ・日傘・帽子
- ・日陰を利用
- ・水分・塩分補給



### もし熱中症の症状が見られたら

- ・涼しい場所へ移動
- ・衣服を緩める
- ・身体を冷やす
- ・水分を補給

⇒ 改善が見られない場合は、すぐに医療機関にご相談を！