

熱中症からカラダを守ろう！！

酷暑の中の大会、熱中症から身体を守るため熱中症のことを知しましょう

熱中症の種類

熱中症は症状によって大きく4つに分けられます

【熱失神】

皮膚血管の拡張により、血圧が低下、脳への血流が悪くなることにより起こる

【特徴】

- ・めまい
- ・一時的な失神
- ・顔面蒼白
- ・脈が速く弱い

【熱けいれん】

大量に汗をかき、水だけを補給して血液の塩分（ナトリウム）濃度が低下した時に、足・腕腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんが起こる

【特徴】

- ・筋肉痛
- ・手足がつる
- ・筋肉のけいれん

【熱疲労】

大量に汗をかき水分の補給が追いつかないと身体が脱水状態になり熱疲労の症状が見られる

【特徴】

- ・全身倦怠感
- ・頭痛
- ・悪心 嘔吐
- ・集中力や判断力の低下

【熱射病】

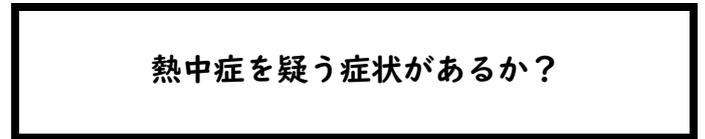
体温の上昇のため中枢機能に異常をきたした状態。意識障害（応答が鈍い・言動がおかしい意識がない）が見られたりショック状態になる場合もある

【特徴】

- ・体温が高い
- ・意識障害
- ・ふらつく
- ・言動が不自然
- ・呼びかけや刺激への反応がにぶい

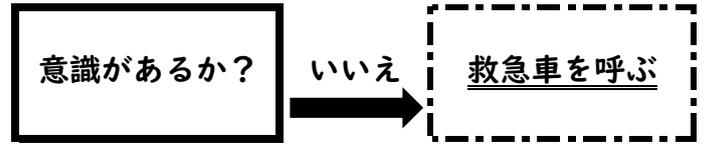
【熱中症が疑われるときの応急処置】

チェック1



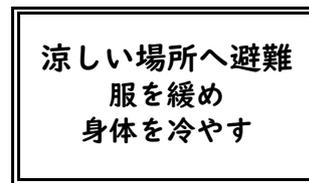
はい

チェック2

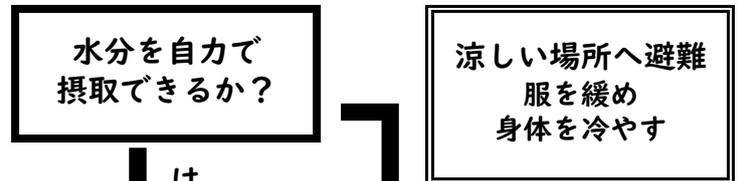


※意識がないのに無理に水を飲ませない

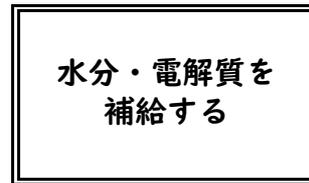
はい



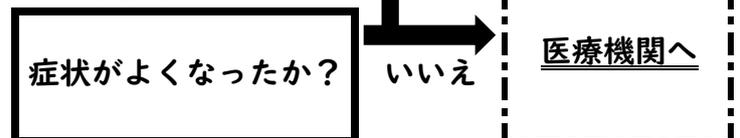
チェック3



はい



チェック4



はい

