熱中症警戒アラート発令中!!

【熱中症　対策】

常務取締役　秋山　香

いつもと違うと思ったら、熱中症を疑いましょう！！



熱中症の分類		原因	症状
1度	熱失神 （軽症）	皮膚血管拡張 （体表血流増加）	多量発汗・血圧低下 めまい・失神（一過性立ち眩み）
	最初は体温上昇しない		
	熱痙攣 （軽症）	血液中の塩分不足	筋肉痛・筋肉痙攣 （こむら返り）
	立ち眩み、筋肉硬直　要注意！！		
2度	熱疲労 （中等症）	脱水 水分/塩分不足	倦怠感・脱力感・頭痛・吐気 集中力/判断力低下・体温上昇
	本人の意見は参考…　　周囲が判断		
3度	熱射病 （重症）	体温調節中枢の障害	意識障害・痙攣・頻脈・呼吸困難 高体温（≧40℃）・臓器障害
	口喝させない　　体温上昇 ⇨ 病院へ		

熱中症の注意点

- 自分では気づきにくい
- 運動中以外／室内でも発生

熱中症予防

判断しにくい場合　注意深い経過観察が必要

周囲の人が、早めに判断、ためらわずに病院へ行くこと!!

★ 冷たいものを一気飲みはダメ、逆に体温があがるので、少しのんでから、間をあけて、温(ぬる)めの飲み物を飲むように。★