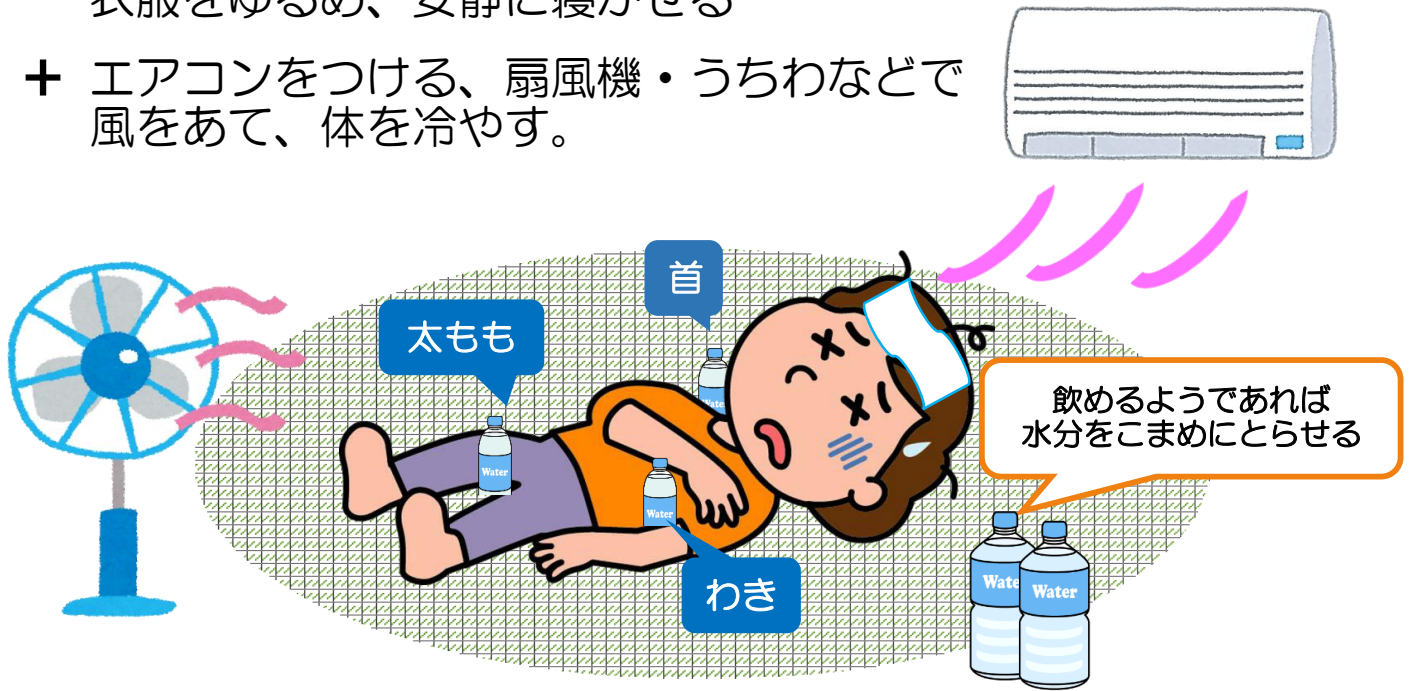


熱中症の応急手当

- + 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服をゆるめ、安静に寝かせる
- + エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす。



※首の周り、わきの下、太もものつけねなど太い血管の部分、冷たいおしぼり、保冷剤、氷のう、冷たいペットボトルで、冷やしましょう。
(冷蔵庫に、おしぼりを冷やしておきましょう。)

※冷たい水分をとりましょう。

熱中症の分類と対処方法

重症度	症状	対処	医療機関への受診
軽	<ul style="list-style-type: none"> めまい ・ 立ちくらみ こむら返り ・ 大量の汗 手足のしびれ 	<ul style="list-style-type: none"> 涼しい場所へ移動 安静 冷やした水分、塩分補給 	<ul style="list-style-type: none"> 症状が改善すれば受診の必要なし
中	<ul style="list-style-type: none"> 頭痛 ・ 吐き気 体がだるい 集中力や判断力の低下 	<ul style="list-style-type: none"> 涼しい場所へ移動 安静 衣類をゆるめ体を冷やす 十分な水分と塩分の補給 	<ul style="list-style-type: none"> 口から飲めない場合や、症状の改善が見られない場合は、受診が必要
重	<ul style="list-style-type: none"> 意識障害 (受答えや会話がおかしい) けいれん ・ 体が熱い 運動障害 (普段通りに歩けないなど) 	<ul style="list-style-type: none"> 涼しい場所へ移動 安静 衣類をゆるめ保冷剤などで冷やす 	<ul style="list-style-type: none"> すぐに救急車 (119番) を要請!

こんな症状があったら、熱中症を疑いましょう!

柳川市健康づくり課健康係
電話 77-8536

