

【熱中症の症状】 (熱中症診療ガイドライン)

重症度1：めまい、立ちくらみ、大量の発汗、強い口渇感、筋肉がつる

重症度2：頭痛、吐き気、嘔吐、強い倦怠感（だるさ）、虚脱感

重症度3：意識障害、せん妄（応答がおかしい）、痙攣、失調（真直ぐ歩けない）、高体温

【熱中症の処置】 = 脱水を改善し、体温を下げる

重症度1, 2：① 経口補水液が体内への吸収が非常に早い(OS-1等)

スポーツ飲料水は糖が多く含まれ吸収されにくい、運動中に飲むとチャポチャポする。

水やお茶だけ多量に飲むと痙攣を起こしやすいので注意。塩分や電解質を補給する事。

：② 体温を体外から下げる

全身冷水浴＞手足の冷水浴・冷却＞シャワー＞クーラーの効いた部屋や
車内での最大送風)の順に体温低下作用あり

※ 3点冷却は、血管壁が厚く、血流が速い大血管の場所なので体温低下作用が少ない

：③ 体温を体内から下げる

アイススラリー：シャーベット、スムージー、氷（かき氷）

重症度3：救急車要請の上、到着まで全身冷却（氷水浴、シャワー、全身氷のう）

【熱中症の予防】

- ① 量・質の良い睡眠
- ② 尿色のチェックと補水
- ③ 体重減少チェック
(体重の2%以上減少したら上記処置をする)
- ④ 十分な食事
- ⑤ 帽子、冷感衣服、薄い色調