

熱中症の予防と治療

川口市立医療センター

たか はし なお ゆき
救命救急センター **高橋直行**



例年夏の暑い時期になると、全国各地で多くの熱中症の患者さんが救急搬送されます。今回は暑くなる前に熱中症の予防と治療を皆さまにご紹介したいと思います。熱中症は体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れることでおきます。体温の上昇に加え、目まい、けいれん、頭痛、意識障害などのさまざまな症状がおこります。

特に乳幼児や高齢者は熱中症になりやすく重症化しやすいので、日ごろからの熱中症対策が大切です。

熱中症の予防！～重要な4ポイント～

①熱中症がおこりやすい場所を避ける

日差しや照り返しが強い場所、密閉した室内などは避けましょう。

②こまめな水分補給

③帽子、日傘の使用、服装の工夫

④暑さに備えた体づくり

熱中症の症状が認められた場合

風通しの良い日陰やクーラーが効いている涼しい室内に移動し、休んでください。露出させた皮膚に水をかけ、うちわや扇風機などで風をあてたり、氷枕で首やわきの下、太ももの付け根を冷やし体温を下げる工夫も有効です。意識がしっかりしている場合はむせないように注意しながら少しずつ水分を摂るようにしましょう。

こんなときは医療機関へ

- ・様子を見ても症状がよくなるしないとき
- ・呼びかけに反応しないとき

熱中症の予防と治療



川口市立医療センター

たか はし なお ゆき

救命救急センター

高橋 直行

例年夏の暑い時期になると、全国各地で多くの熱中症の患者さんが救急搬送されます。今回は暑くなる前に熱中症の予防と治療を皆さまにご紹介したいと思います。熱中症は体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れることでおきます。体温の上昇に加え、目まい、けいれん、頭痛、意識障害などのさまざまな症状がおこります。

特に乳幼児や高齢者は熱中症になりやすく重症化しやすいので、日ごろからの熱中症対策が大事です。

熱中症の予防！～重要な4ポイント～

①熱中症がおこりやすい場所を避ける

日差しや照り返しが強い場所、密閉した室内などは避けましょう。

②こまめな水分補給

③帽子、日傘の使用、服装の工夫

④暑さに備えた体づくり

熱中症の症状が認められた場合

風通しの良い日陰やクーラーが効いている涼しい室内に移動し、休んでください。露出させた皮膚に水をかけ、うちわや扇風機などで風をあてたり、氷枕で首やわきの下、太ももの付け根を冷やし体温を下げる工夫も有効です。意識がしっかりしている場合はむせないように注意しながら少しずつ水分を摂るようにしましょう。

こんなときは医療機関へ

- ・様子を見ても症状がよくなるしないとき
- ・呼びかけに反応しないとき

熱中症の予防と治療

川口市立医療センター

たか はし なお ゆき
救命救急センター **高橋直行**



例年夏の暑い時期になると、全国各地で多くの熱中症の患者さんが救急搬送されます。今回は暑くなる前に熱中症の予防と治療を皆さまにご紹介したいと思います。熱中症は体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れることでおきます。体温の上昇に加え、目まい、けいれん、頭痛、意識障害などのさまざまな症状がおこります。

特に乳幼児や高齢者は熱中症になりやすく重症化しやすいので、日ごろからの熱中症対策が大切です。

熱中症の予防！～重要な4ポイント～

①熱中症がおこりやすい場所を避ける

日差しや照り返しが強い場所、密閉した室内などは避けましょう。

②こまめな水分補給

③帽子、日傘の使用、服装の工夫

④暑さに備えた体づくり

熱中症の症状が認められた場合

風通しの良い日陰やクーラーが効いている涼しい室内に移動し、休んでください。露出させた皮膚に水をかけ、うちわや扇風機などで風をあてたり、氷枕で首やわきの下、太ももの付け根を冷やし体温を下げる工夫も有効です。意識がしっかりしている場合はむせないように注意しながら少しずつ水分を摂るようにしましょう。

こんなときは医療機関へ

- ・様子を見ても症状がよくなるしないとき
- ・呼びかけに反応しないとき

熱中症の予防と治療

川口市立医療センター

たか はし なお ゆき
救命救急センター **高橋直行**



例年夏の暑い時期になると、全国各地で多くの熱中症の患者さんが救急搬送されます。今回は暑くなる前に熱中症の予防と治療を皆さまにご紹介したいと思います。熱中症は体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れることでおきます。体温の上昇に加え、目まい、けいれん、頭痛、意識障害などのさまざまな症状がおこります。

特に乳幼児や高齢者は熱中症になりやすく重症化しやすいので、日ごろからの熱中症対策が大切です。

熱中症の予防！～重要な4ポイント～

①熱中症がおこりやすい場所を避ける

日差しや照り返しが強い場所、密閉した室内などは避けましょう。

②こまめな水分補給

③帽子、日傘の使用、服装の工夫

④暑さに備えた体づくり

熱中症の症状が認められた場合

風通しの良い日陰やクーラーが効いている涼しい室内に移動し、休んでください。露出させた皮膚に水をかけ、うちわや扇風機などで風をあてたり、氷枕で首やわきの下、太ももの付け根を冷やし体温を下げる工夫も有効です。意識がしっかりしている場合はむせないように注意しながら少しずつ水分を摂るようにしましょう。

こんなときは医療機関へ

- ・様子を見ても症状がよくなるしないとき
- ・呼びかけに反応しないとき

熱中症の予防と治療

川口市立医療センター

たか はし なお ゆき
救命救急センター **高橋直行**



例年夏の暑い時期になると、全国各地で多くの熱中症の患者さんが救急搬送されます。今回は暑くなる前に熱中症の予防と治療を皆さまにご紹介したいと思います。熱中症は体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れることでおきます。体温の上昇に加え、目まい、けいれん、頭痛、意識障害などのさまざまな症状がおこります。

特に乳幼児や高齢者は熱中症になりやすく重症化しやすいので、日ごろからの熱中症対策が大事です。

熱中症の予防！～重要な4ポイント～

①熱中症がおこりやすい場所を避ける

日差しや照り返しが強い場所、密閉した室内などは避けましょう。

②こまめな水分補給

③帽子、日傘の使用、服装の工夫

④暑さに備えた体づくり

熱中症の症状が認められた場合

風通しの良い日陰やクーラーが効いている涼しい室内に移動し、休んでください。露出させた皮膚に水をかけ、うちわや扇風機などで風をあてたり、氷枕で首やわきの下、太ももの付け根を冷やし体温を下げる工夫も有効です。意識がしっかりしている場合はむせないように注意しながら少しずつ水分を摂るようにしましょう。

こんなときは医療機関へ

- ・様子を見ても症状がよくなるしないとき
- ・呼びかけに反応しないとき

熱中症の予防と治療

川口市立医療センター

たか はし なお ゆき
救命救急センター **高橋直行**



例年夏の暑い時期になると、全国各地で多くの熱中症の患者さんが救急搬送されます。今回は暑くなる前に熱中症の予防と治療を皆さまにご紹介したいと思います。熱中症は体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れることでおきます。体温の上昇に加え、目まい、けいれん、頭痛、意識障害などのさまざまな症状がおこります。

特に乳幼児や高齢者は熱中症になりやすく重症化しやすいので、日ごろからの熱中症対策が大切です。

熱中症の予防！～重要な4ポイント～

①熱中症がおこりやすい場所を避ける

日差しや照り返しが強い場所、密閉した室内などは避けましょう。

②こまめな水分補給

③帽子、日傘の使用、服装の工夫

④暑さに備えた体づくり

熱中症の症状が認められた場合

風通しの良い日陰やクーラーが効いている涼しい室内に移動し、休んでください。露出させた皮膚に水をかけ、うちわや扇風機などで風をあてたり、氷枕で首やわきの下、太ももの付け根を冷やし体温を下げる工夫も有効です。意識がしっかりしている場合はむせないように注意しながら少しずつ水分を摂るようにしましょう。

こんなときは医療機関へ

- ・様子を見ても症状がよくなるしないとき
- ・呼びかけに反応しないとき