

熱中症のメカニズムと対策

熱中症発生のメカニズム

体には体温の調節機能が備わっていますが、高温多湿な環境に長時間いることで体温調節機能がうまく働かなくなると、体の中に熱がたまって体温が上昇し熱中症を発症します。

重症度	症状	対応
I度 (軽度)	●めまい ●立ちくらみ ●筋肉痛 (こむら返り、足がつるなど) ●意識障害は認めない ●手足がしびれる など	通常は現場での対応が可能
II度 (中等度)	●頭痛 ●吐き気 ●嘔吐 ●倦怠感・虚無感 ●集中力や判断力の低下 など	医療機関での診療が必要
III度 (重度)	●体が熱い ●ショック症状 ●けいれん ●手足の運動障害 ●意識障害 など	緊急搬送・入院加療が必要

応急処置のポイント

- 1 涼しい場所へ移動しましょう**
できるだけ早くエアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所に避難し、安静にしてください。
- 2 衣服をゆるめ、体を冷やしましょう**
体内の熱が逃げやすいように衣服をゆるめ、体を締め付けているものは外します。保冷材や氷枕を両脇や首筋、太ももの付け根などに当てて、冷やしましょう。
- 3 水分と塩分を補給しましょう**
吐き気や嘔吐などがなければ、水分を補給します。水分だけでなく塩分も一緒に補給することが大事。



暑い時期、お気を付けください

こんなケースではどうしたらいいの？ そんなときお気軽にご相談ください

こころとカラダの健康サポート24

24時間 健康相談サービス (年中無休)

医師・保健師・看護師などの有資格者が、24時間・年中無休でご相談に対応します。

通話料・相談料無料

0120-201-099



ご利用はこちらから

サービス内容や利用方法をWeb上でかんたん確認
電話やWeb相談フォームへスムーズにアクセス可能
<https://consult.t-pec.co.jp/service/201099>

🔒 プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください (委託先：ティーベック株式会社)

ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方々にご利用いただけます

ご利用の際の諸条件などがありますので、ご不明点はお問い合わせください

個人情報の取扱いについて

●本サービス(法律相談サービスを除く)は、ティーベック(株)が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック(株)は、ご利用者よりいただく個人情報を電話受付対応、必要に応じた面談の実施、医療機関の予約手配に伴うサービスを業務委託を受けた範囲において適切に実施するため、利用いたします。なお、ティーベック(株)への個人情報の提供はご本人の任意ですが、個人情報をお知らせいただけない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。●ご利用者よりいただく個人情報の取り扱いを面談担当者または本事業提携事業者に委託する場合がありますが、十分な個人情報の保護水準を満たす者を選定し、契約を締結するなど必要かつ適切に監督いたします。また、受託の予約手配をする目的で、本事業提携医療機関に、ご利用者本人のご依頼により氏名や電話番号などの連絡先に関する個人情報を提供いたします。●ティーベック(株)は、個人情報を上記の目的以外に使用しないことはもとより、ご利用者の同意を得ている場合、法令にもとづく場合、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要がある当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。●ティーベック(株)は、応対品質の向上及び通話内容の検証を目的として、書面、録音または電子的方法等により記録させていただきます。●ご提供いただきました個人情報の開示等を求めることが可能です。お手続きは「〒110-0005 東京都台東区上野5-6-10 ティーベック(株)個人情報相談窓口責任者(個人情報保護管理者代理)」までお問い合わせ下さい。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解の上、個人情報の取得および提供についてご同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承をお願いいたします。

東京土建国民健康保険組合

