

## 熱中症ってどんな症状

以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

### 症状 1 めまいや顔のほてり

めまいや立ちくらみ、頭痛、顔がほてるなどの症状が出たら、熱中症のサインです。

### 症状 2 筋肉痛や筋肉のけいれん

手足の筋肉がつるなどの症状や筋肉がピクピクとけいれんしたり、硬くなる場合があります。

### 症状 3 体のだるさや吐き気

体がぐったりし、力が入らない。吐き気やおう吐、尿が出なくなるなどの症状が出る場合もあります。

### 症状 4 汗のかきかたがおかしい

ふいてもふいても汗が出たり、まったく汗をかいていないなど、汗のかきかたに異常がある場合には、熱中症の危険性があります。

### 症状 5 体温が高い、皮ふの異常

体温が高くて皮ふを触るととても熱い、皮ふが赤く乾いているなどの症状も熱中症のサインです。

### 症状 6 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない

声をかけても反応しなかったり、おかしい返答をする。または、まっすぐ歩けないなどの異常があるときは、重度の熱中症にかかっています。

### 症状 7 水分補給ができない

自分で水分補給ができない場合は大変危険な状態です。むりやり水分を口から飲ませることはやめましょう。

熱中症の症状について  
より詳しい情報はこちら



## もし熱中症かなと思ったら

もし熱中症かなと思うサインがあったときは、すぐに応急処置を行い、場合によっては救急車を呼ぶなどして医療機関に連れて行きましょう。

### 応急処置 たいせつな3つのポイント

#### ポイント 1 涼しい場所へ移動しましょう

まずはクーラーが効いた室内に移動しましょう。近くにそのような場所がない場合には、風通りのよい日かげで安静にしましょう。

#### ポイント 2 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう

氷で首やわき、足の付け根などを冷やします。皮ふに水をかけて、うちわや扇子などであおぐことでも体を冷やすことができます。

#### ポイント 3 塩分や水分を補給しましょう

できれば水分と塩分を同時に補給できる、スポーツドリンクなどを飲ませましょう。おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は、むりやり水分を飲ませることはやめましょう。

熱中症の応急処置について  
より詳しい情報はこちら



### 熱中症に関する情報を発信中!

netsuzero.jp (公式サイト)



熱中症ゼロへ 🔍 で検索



一緒に学ぼう  
熱中症

2023

熱

熱中症は「気づく」ことで防げます。

「私は大丈夫」ではなく、「みんなで気をつける」ことで

熱中症をゼロにしましょう。

10th 熱中症ゼロへ  
みんなの力で熱中症をゼロにしよう

# こんなことで熱中症を予防



いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

熱中症の予防・対策のより詳しい情報はこちら



<p>「気温と湿度を」 いつも気にしよう</p>	<p>「熱や日差しから」 守ろう</p>	<p>「飲み物を」 持ち歩こう</p>	<p>「衣服を」 工夫しよう</p>	<p>「休憩を」 こまめにとろう</p>	<p>「塩分を」 ほどよく取ろう</p>
<p>「室内を」 涼しくしよう</p>	<p>「少しずつ」 体を慣らそう</p>	<p>「丈夫な体を」 つくろう</p>	<p>「周りの人が」 気をかけよう</p>	<p>「睡眠環境を」 快適に保とう</p>	<p>「水分を」 こまめにとろう</p>

## 暑さに慣れて 暑熱順化ポイント

暑熱順化とは体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。

※下記はあくまで目安となります。下記を行っても必ず暑熱順化できるわけではありません。また、実施時は個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。運動時は屋外や室内の天気や気温などの環境の変化に注意し、水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意してください。

### 暑熱順化に有効な対策

**ウォーキング・ジョギング**  
(帰宅時にひと駅分歩くなど)

ウォーキング 運動目安 30分	ジョギング 運動目安 15分
頻度目安 週5回	

**サイクリング**

運動目安 30分
頻度目安 週3回

**筋トレ・ストレッチ**  
(筋トレやストレッチで軽く汗をかくもの)

運動目安 30分
頻度目安 週5回~毎日

**入浴**  
(シャワーだけではなく、湯船に入るもの)

頻度目安 2日に1回
---------------

### 熱中症に特に注意が必要な時期

- 5月の暑い日
- 梅雨の晴れ間
- 梅雨明け
- お盆明け

暑熱順化について  
より詳しい情報はこちら



日本気象協会は、熱中症指数の提供や気象予報士による解説、携帯型熱中症計の開発など、熱中症予防に向けたさまざまな取り組みを実施しています。当日の最高気温を知るだけでなく、その日の気温と湿度の変化を知る、室内の気温や湿度の状況を知ることも熱中症予防に効果があります。みなさんと一緒に、日本気象協会は「熱中症ゼロ」を目指します。

Official Partner

AQUARIUS	浅漬けの素	空調服	塩分
Liberta!	水撃	エンケル	エンケル ロイヤルアカア
塩あふ	Eolia	MINERAL STRONG	うめぼし 中田食品
ごろぐら	CARERITZ & PARTNERS	Bioré	冷
いなばちゅへる	雪印メグミルク	協力	
NSCA JAPAN	KANSAI AIRPORTS	一般財団法人公園財団	スイカ倶楽部
Narita Airport	日本在来工法住宅協会	JAF	日本動物愛護協会
毎日新聞	YOKOHAMA FC	Loft	YES
協力スポーツ団体			
日本カーナーズ連盟	日本クレール射撃協会	日本ゲートボール連合	
日本セーリング連盟	日本テニス協会	全日本ノルディック・ウォーク連盟	日本馬術連盟

## 熱中症ゼロへ<sup>®</sup> 2023

「熱中症ゼロへ」とは熱中症にかかる方を減らし、亡くなってしまおう方をゼロにすることを目指して一般財団法人日本気象協会が推進するプロジェクトです。

熱中症は、正しく対策をおこなうことで防げます。私達は、熱中症の発生に大きな影響を与える気象情報の発信を核により積極的に熱中症対策を呼びかけていきます。

