

熱中症

熱中症とは、高温多湿な環境などから体が適応できずに生じるさまざまな症状の総称です。体温調節がうまくできない乳幼児や、からだの機能低下で重篤になりやすい高齢者は、室内でも熱中症のリスクが高くなります。定期的な水分補給や冷房器具の活用を心がけましょう。

熱中症を引き起こす要因

- **環境**
気温が高い、湿度が高い、風が弱いなど
- **行動**
水分補給が十分でない状況、長時間の屋外作業など
- **からだ**
暑い環境にからだに十分に対応できない、激しい労働や運動で体内に著しい熱が生じたなど

熱中症

こんな症状は \ 要注意 /

こんな症状が現れていたら熱中症を疑いましょう。

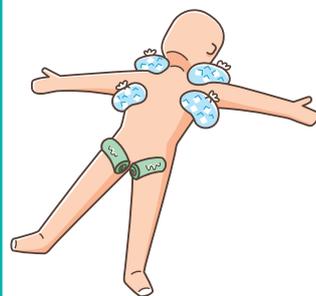
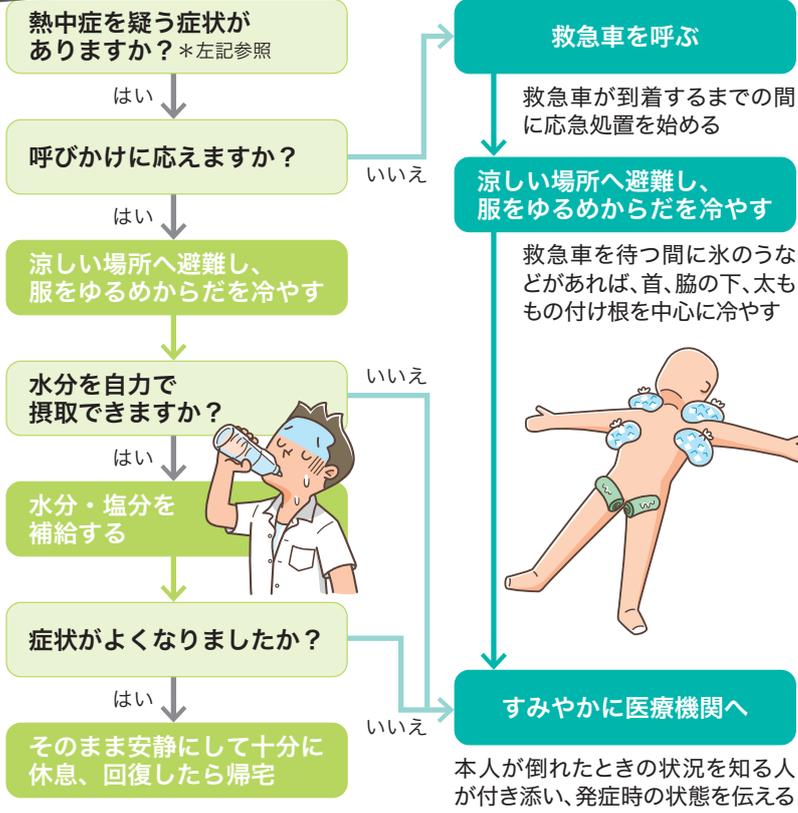
- **症状①** めまいや顔のほてり
- **症状②** 筋肉痛や筋肉のけいれん
- **症状③** 体のだるさや吐き気
- **症状④** 汗のかきかたがおかしい
- **症状⑤** 体温が高い、皮ふの異常
- **症状⑥** 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- **症状⑦** 水分補給ができない



熱中症の応急処置

熱中症かな?と思うようなサインがあったらすぐに応急処置を行い、症状が重い場合は救急車を呼びましょう。

START



あなたの健康を
見つめてみませんか?

人間ドック・乳がん子宮がん検診

当健診センターでは人間ドック、乳がん子宮がん検診をはじめ各種健康診断をご用意しております。また多数のオプション検査もございますので、お気軽にご相談ください。



東京都杉並区高井戸東
診療所 杉並健診プラザ
ご予約はこちら
03-4586-5555
(平日 9:00~17:00)

杉並健診プラザ 検索



長野県上伊那郡辰野町
ほたるの里健診センター
ご予約はこちら
0120-371-787
(平日 9:00~17:00)

ほたるの里健診 検索