



熱中症になったとき

症状の相談や、夜間・休日に受診できる医療機関の案内
ふなばし健康ダイヤル 24 (40ページ参照) ☎ 0120-2784-37

熱中症は、熱中症を起こすようなエピソードがあり、体調が悪い時に疑います。

頭痛、身体がだるい、気持ち悪いなど症状はいろいろあります。すぐに、涼しいところで休んで経口補水液などを十分に取らせてください。ただし、症状がつよい場合はすぐに医療機関を受診してください。

ただし、症状が大きく変わった場合は医療機関を受診してください。

こんなときは、医療機関を受診しましょう。

- 頭痛、嘔吐が激しく、水分が取れないとき。
- 休んでも症状が改善されないとき。
- 高熱を伴うとき。

こんなときは、救急車を呼びましょう。

- 意識がはっきりしないとき。
- けいれんをとまうとき。



ワンポイントアドバイス



水分や塩分のこまめな摂取を忘れずにしましょう。



夏以外の季節でも熱中症になるリスクはあります。



熱中症は、室内にいてもおこることがあります。



体調が悪い時、疲れている時には起こりやすいです。



定期的に、休息、経口補水液などを飲むようにしてください。



はじめの症状として、めまいや筋肉痛なども気をつけてください。



疑わしい症状が出たら、涼しいところで水分摂取をしてください。



熱中症警戒アラートが出た際には、屋外での運動を中止しましょう。