

熱中症の症状と重症度分類

※回復しないときは救急車を！

分類	症状	対処法
Ⅰ度	<p>めまい・失神（熱失神） 「立ちくらみ」の状態。脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示す。</p> <p>筋肉痛・筋肉の硬直（熱けいれん） 筋肉の「こむら返り」。大量の発汗があり、水のみを補給した場合に血液の塩分濃度が低下して起こる。 筋の興奮性が亢進、四肢のけいれんと筋肉痛が起こる。</p>	<p>⇒涼しい場所に移動、足を高く上げ、横になる。 水に濡らしたタオル等で体を冷やす。</p> <p>⇒塩分を含んだものを摂取 落ち着くまで涼しい場所で休む。</p> <p style="text-align: right;">（1Lの水に9g食塩）</p>
Ⅱ度	<p>頭痛・気分不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感（熱疲労） 体がぐったりする、力が入らないなど 体温の上昇は顕著ではない。</p>	<p>⇒涼しい場所に移動。足を高く上げ、横になる。 体に冷水をかけ、うちわ等で風を送り 全身を冷やす。 塩分を含んだものを摂取、監視者を近くに置いて様子観察する。</p> <p style="text-align: right;">（1Lの水に2g食塩）</p>
Ⅲ度	<p>意識障害・けいれん・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい。ひきつけがある。 真っ直ぐ走れない。歩けない。</p> <p>高体温（熱射病・日射病） 体にさわると熱いという感触。</p>	<p>⇒ただちに救急車要請 救急車が到着するまで、 涼しい場所で足を高く上げ積極的に冷水を全身にかけ、風を送り体を冷やす。</p>