



# みなみかぜ

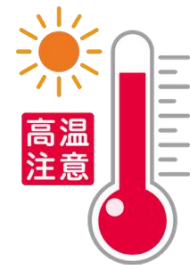
発行：黎明会 南台病院  
東京都小平市小川町 1-485  
TEL：042-341-7111 (代)  
<http://www.minamidaihp.jp>

## 熱中症に注意しましょう!!

### <熱中症を引き起こす要因>

熱中症を引き起こす条件は、「環境」「身体」「行動」の3つが関連します。

1. 環境
- 気温が高い
  - 湿度が高い
  - 風が弱い
  - 日差しが強い
  - 閉め切った屋内
  - エアコンの無い部屋
  - 急に暑くなった日
  - 熱波の襲来



2. 身体
- 高齢者
  - 乳幼児
  - 肥満の方
  - 糖尿病や精神疾患などの持病がある方
  - 低栄養状態の方
  - 脱水状態
  - 二日酔いや寝不足などの体調不良



3. 行動
- 激しい運動や慣れない運動
  - 長時間の屋外作業
  - 水分補給ができない状況



### <熱中症の症状>

- (軽症) めまい, 発汗, 筋肉痙攣(足がつる), 失神  
(中等症) 頭痛, 嘔吐, 腹痛, 倦怠感, 集中力や判断力の低下  
(重症) 意識障害, 痙攣

当院では土曜日も終日外来診療を行っております。ご利用ください。

診療受付時間

月曜～土曜 AM8:30～11:30

PM1:00～4:00

## <熱中症の対処方法>

### 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。  
落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の処置が肝心です。

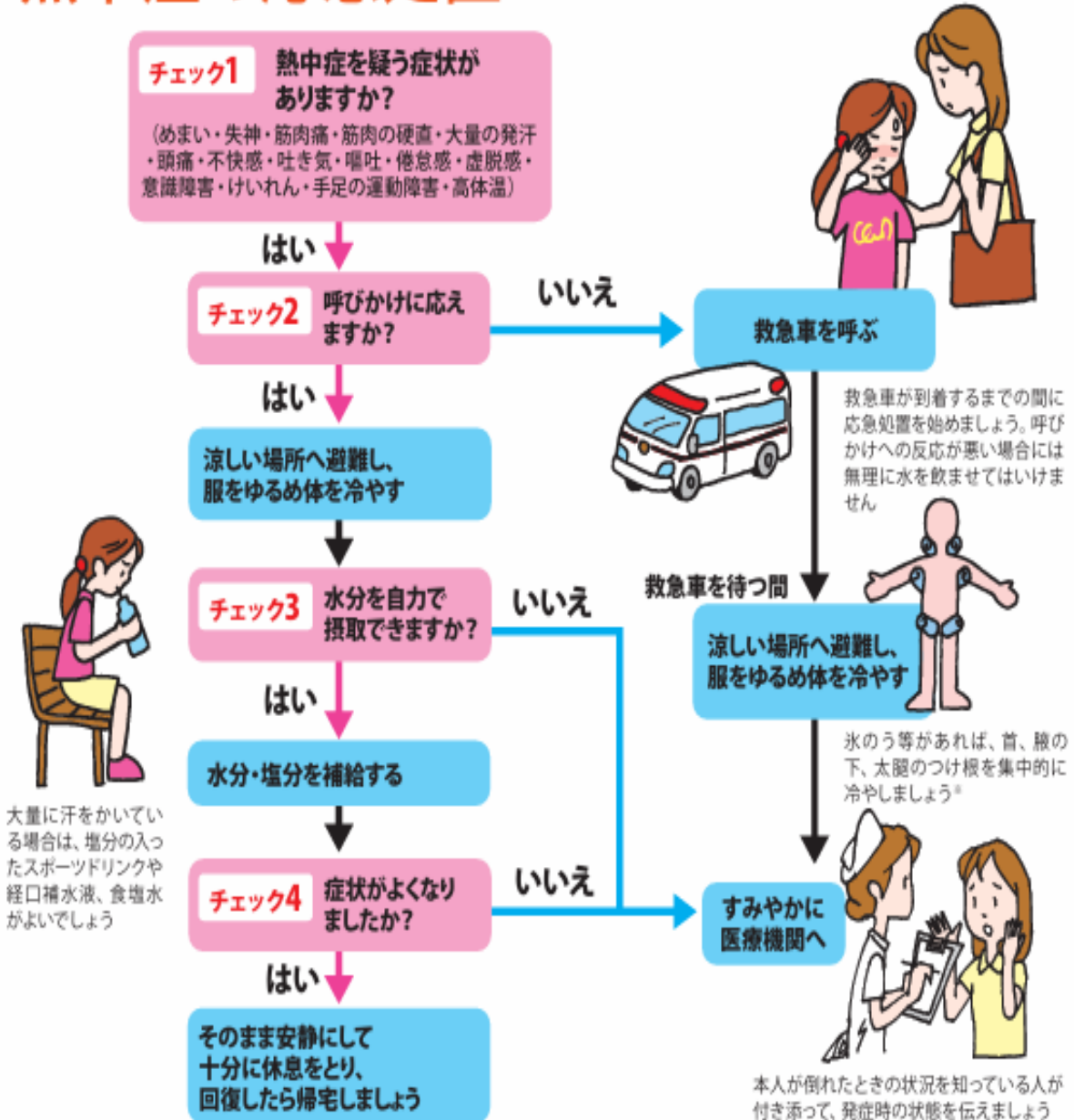


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

