



健康コラム

発行：資質向上委員会

2025 年 5 月

Vol. 23

第 23 回 ～熱中症にご注意を！～

そもそも熱中症とは!?

体温が上がり、体内の水分や塩分バランスが崩れたり、体温の調整機能が働かなくなったりして、体温上昇やめまい、痙攣、頭痛など様々な症状を起こす病気のこと。



熱中症の症状分類



Ⅰ度：現場での応急処置で対応できる軽症：熱失神・熱けいれん

- 立ちくらみ（脳への血流が瞬間的に不十分になったことで生じる）
- 筋肉痛、筋肉の硬直（発汗に伴う塩分の不足で生じるこむら返り）
- 大量の発汗

Ⅱ度：病院への搬送を必要とする中等症：熱疲労

- 頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感

Ⅲ度：入院して集中治療の必要性のある重症：熱射病

- 意識障害、けいれん、手足の運動障害
- 高体温（体に触ると熱い。いわゆる熱射病、重度の日射病）



こんなときには医療機関に！

- ・熱中症を疑う症状があり、意識がない、または呼びかけに対する返事がおかしい場合は、すぐに救急車を呼びましょう。
- ・水分を自力で摂れない場合は、医療機関へ。
- ・また、水分を自分で摂れ、必要な応急処置を行ったものの、症状が改善しない場合も、医療機関に行きましょう。



文責：花田

2025 年 5 月 27 日発行