

## 熱中症ってどんな症状

以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

- 症状 1** **めまいや顔のほてり**  
めまいや立ちくらみ、頭痛、顔がほてるなどの症状が出たら、熱中症のサインです。
- 症状 2** **筋肉痛や筋肉のけいれん**  
手足の筋肉がつるなどの症状や筋肉がピクピクといけいれんしたり、硬くなる場合があります。
- 症状 3** **体のだるさや吐き気**  
体がぐったりし、力が入らない。吐き気やおう吐、尿が出なくなるなどの症状が出る場合もあります。
- 症状 4** **汗のかきかたがおかしい**  
ふいてもふいても汗が出たり、まったく汗をかいていないなど、汗のかきかたに異常がある場合には、熱中症の危険性があります。
- 症状 5** **体温が高い、皮ふの異常**  
体温が高く皮ふを触るととても熱い、皮ふが赤く乾いているなどの症状も熱中症のサインです。
- 症状 6** **呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない**  
声をかけても反応しなかったり、おかしいな返答をする。または、まっすぐ歩けないなどの異常があるときは、重度の熱中症にかかっています。
- 症状 7** **水分補給ができない**  
自分で水分補給ができない場合は大変危険な状態です。むりやり水分を口から飲ませることはやめましょう。

熱中症の症状について  
より詳しい情報はこちら



## もし熱中症かなと思ったら

もし熱中症かなと思ふサインがあったときは、すぐに応急処置を行い、場合によっては救急車を呼ぶなどして医療機関に連れて行きましょう。

### 応急処置 たいせつな3つのポイント

- ポイント 1** **涼しい場所へ移動しましょう**  
まずはクーラーが効いた室内に移動しましょう。近くにそのような場所がない場合には、風通りのよい日かげで安静にしましょう。
- ポイント 2** **衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう**  
水で首やわき、足の付け根などを冷やします。皮ふに水をかけて、うちわや扇子などであおぐことも体を冷やすことができます。
- ポイント 3** **塩分や水分を補給しましょう**  
できれば水分と塩分を同時に補給できる、スポーツドリンクなどを飲ませましょう。おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は、むりやり水分を飲ませることはやめましょう。

熱中症の応急処置について  
より詳しい情報はこちら



## スポーツ観戦で、10人に1人が 体調不良を経験！

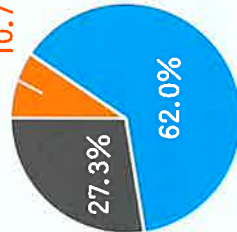
Q 5月～9月のスポーツ観戦で、暑さに起因する体調不良になったことはありますか？

10.7%

調査対象：全国の2017年～2019年の夏季(5月～9月)  
スポーツ観戦経験者

サンプル数：6,843人

調査時期：2019年11月



■ 体調不良経験あり  
■ 体調不良経験なし  
■ その他

熱中症ゼロへ。

熱中症は「気づく」ことで防げます。

「私は大丈夫」ではなく、「みんなので気をつける」ことで熱中症をゼロにしましょう。

スポーツを  
するとき・観るときの  
熱中症予防

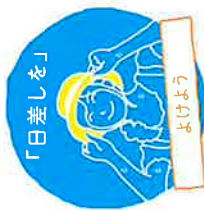
熱中症

## スポーツを観るときの熱中症予防 チェックシート

### チェック①

ぼうしをかぶっていますか？

【解説】  
ぼうしは必ずかぶりましょう。  
日傘を使えない場合は、タオルなどをかぶり、後頭部を熱から守ることが大事です。



### チェック②

肌の露出は、控えめですか？

【解説】  
直射日光をさけるためには薄手の長そでがオススメです。  
通気性、速乾性に優れた服や着替えを用意しましょう。



### チェック③

飲み物を、用意していますか？  
 適度な塩分を、摂取していますか？

【解説】  
こまめに水分補給を行うとともに、汗で失われる塩分も補給しましょう。(持病の有る方はかかりつけ医の指定を守りましょう)



### チェック④

冷却グッズを、うまく使っていますか？

【解説】  
暑い日は、首筋や脇、太ももの付けねなど太い静脈が通る部分を冷やして効率よく体を冷やすことができます。



## スポーツをするときの熱中症予防 チェックシート

### チェック①

急にあつくなってきたときは  
徐々に体を慣らしましょう

【解説】  
急に暑くなった日は特に注意し、徐々に暑さに慣らすようにして、  
短時間の軽めの運動から始めましょう。

### チェック②

吸水性・通気性に優れた衣類を着ていますか？

【解説】  
暑い日は吸湿性や通気性がよい素材の衣服を選び、屋外ではぼうしをかぶりましょう。  
防臭をつけるようなスポーツの場合は、休憩中にゆるめて熱を逃がすなど工夫が  
必要です。

### チェック③

水分補給と塩分補給を  
定期的に行っていますか？

【解説】  
こまめに水分補給を行うとともに、汗で失われる塩分も補給しましょう。

### チェック④

体調は、万全ですか？

【解説】  
疲労、睡眠不足、風邪などで体調が優れないときは、無理に運動するのはやめましょう。  
特に運動不足の人や肥満の人は、熱中症を起こしやすいので注意しましょう。

### チェック⑤

環境・条件に応じて強度・時間を調整しましょう

【解説】  
環境条件(気温・湿度・風速・直射日光など)に応じて運動の強度や運動時間を  
調整しましょう。(場合によっては、運動を中止することも検討しましょう。)

スポーツを観るときの  
熱中症予防のより詳しい  
情報はこちら



スポーツをするときの  
熱中症予防のより詳しい  
情報はこちら



スマートフォンや  
パソコンでチェック!

# 熱中症ゼロへ®

## 公式サイトのご案内

熱中症ゼロに向けた取り組みやお知らせなど  
さまざまな情報を紹介しています。  
ぜひアクセスしてみてください。

熱中症に関する情報は  
こちらをチェック!

netsuzero.jp



今いる環境は大丈夫?  
あなたの熱中症危険度を  
簡単にチェック!



熱中症ゼロへ 🔍 で検索



FSC  
ミツクス  
証 | 責任ある森林  
管理を営んでいる  
FSC® C004514

VOC  
FREE  
TMK