熱中症のメカニズムと対策

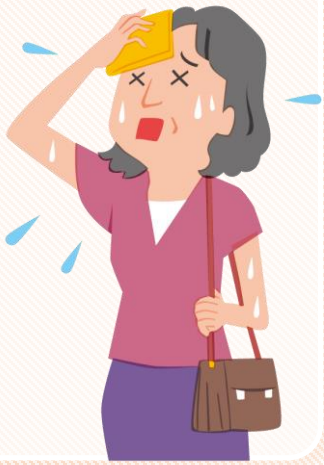
熱中症発生のメカニズム

体には体温の調節機能が備わっていますが、高温多湿な環境に長時間いることで体温調節機能がうまく働かなくなると、体の中に熱がたまって体温が上昇し熱中症を発症します。

熱中症の重症度と症状

重症度	症状	対応
Ⅰ度 (軽度)	●めまい　●立ちくらみ　●筋肉痛（こむら返り、足がつるなど） ●意識障害は認めない　●手足がしびれる　など	通常は現場での対応が可能
Ⅱ度 (中等度)	●頭痛　●吐き気　●嘔吐　●倦怠感・虚無感 ●集中力や判断力の低下　など	医療機関での診療が必要
Ⅲ度 (重度)	●体が熱い　●ショック症状　●けいれん ●手足の運動障害　●意識障害　など	緊急搬送・入院加療が必要

応急処置のポイント



1 涼しい場所へ移動しましょう

できるだけ早くエアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所に避難し、安静にしてください。

2 衣服をゆるめ、体を冷やしましょう

体内の熱が逃げやすいように衣服をゆるめ、体を締め付けているものは外します。保冷材や氷枕を両脇や首筋、太ももの付け根などに当てて、冷やしましょう。

3 水分と塩分を補給しましょう

吐き気や嘔吐などがなければ、水分を補給します。
水分だけでなく塩分も一緒に補給することが大事。

暑い時期、お気を付けください
体調不良や夏バテなどの疲れからくる気分の落ち込みなど、お気軽にご相談ください

トヨタ車体健保 こころとからだの健康相談

24時間電話健康相談サービス（年中無休）

ご自身やご家族の健康・医療についてのご相談に、
医師や保健師・看護師等の有資格者が、24 時間365 日対応します。

通話料・相談料無料

0120-336-613

ご利用はこちらからも

サービス内容や利用方法がWeb上で簡単に確認できます。
サービスご利用の際もスムーズにアクセスできます。
https://consult.t-pec.co.jp/service/2e4cfc

プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。(サービス提供会社：ティーペック株式会社) T-PEC

ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方々がご利用いただけます。

※ご利用の際の諸条件や、地域・内容により、ご要望に添えない場合があります。詳細は<https://www.t-pec.co.jp/notice/>をご確認ください。

個人情報の取扱いについて
ティーペック株式会社は、ご利用者よりいただく個人情報を電話受付対応、必要に応じた面談の実施、医療機関の予約手配等に伴うサービスを業務委託を受けた範囲内において適切に実施するため、利用いたします。また、ご利用者の同意を得ている場合、法令に基づく場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。詳しくは、ホームページ（個人情報の取扱い｜ティーペック株式会社（https://www.t-pec.co.jp/privacy/））からご確認ください。なお、ティーペック株式会社は、サービス提供において収集された個人データを、サービス品質改善および広報マーケティング目的のためにご利用者の識別を可能にしない方法（ホワイトペーパーや営業資材における統計データなど）にて加工を行った上で、統計情報として作成、利用、公表を行うこととします。

14700007(10)

トヨタ車体健康保険組合