

熱中症とは

室温や気温が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、さまざまな障害を起こす症状のことです。



熱中症の分類と主な症状

| 分類 | 主な症状 | 重症度 |
|-------|--|---|
| 熱失神 | めまい・立ちくらみ |  重症度大 |
| 熱けいれん | こむら返り・手足のしびれ・気分の不快 | |
| 熱疲労 | 頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感（体がぐったりする、力が入らないなど） | |
| 熱射病 | 意識障害（呼びかけや刺激への反応の異常） けいれん、運動障害（普段通りに歩けないなど） | |