

# 1. 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）	