

熱関連疾患

見るべき症状

対処法

熱中症

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">・ 高い体温(103°F以上)・ 熱い、赤い、乾燥した、または湿った皮膚・ 速い、強い脈拍・ 頭痛・ めまい・ 吐気・ 混乱・ 意識を失う(失神) | <ul style="list-style-type: none">・ すぐに911に電話してください - 熱中症は医療緊急事態です・ その人を涼しい場所に移動させてください・ 冷たい布や冷たいお風呂でその人の体温を下げるのを手助けしてください・ その人に何か飲ませないでください |
|--|---|

熱疲労

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">・ 大量の発汗・ 冷たく、青白く、べたついた皮膚・ 速い、弱い脈拍・ 吐き気または嘔吐・ 筋肉のけいれん・ 疲労感や弱さ・ めまい・ 頭痛・ 失神(意識を失う) | <ul style="list-style-type: none">・ 涼しい場所に移動してください・ 服を緩めてください・ 冷たい湿った布を体に当てるか、冷たいお風呂に入ってください・ 少しずつ水を飲んでください <p>以下の場合はずぐに医療の助けを求めてください:</p> <ul style="list-style-type: none">・ 嘔吐している場合・ 症状が悪化する場合・ 症状が1時間以上続く場合 |
|--|---|

熱けいれん

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">・ 激しい運動中の大量の発汗・ 筋肉の痛みやけいれん | <ul style="list-style-type: none">・ 運動を中止し、涼しい場所に移動してください・ 水やスポーツドリンクを飲んでください・ けいれんが治まるのを待ってから、運動を再開してください <p>以下の場合はずぐに医療の助けを求めてください:</p> <ul style="list-style-type: none">・ けいれんが1時間以上続く場合・ 低ナトリウムの食事をしている場合・ 心臓の問題がある場合 |
|---|--|

日焼け

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">・ 痛みを伴う赤くて温かい皮膚・ 皮膚に水ぶくれができる | <ul style="list-style-type: none">・ 日焼けが治るまで日光を避けてください・ 日焼けした部分に冷たい布を当てるか、冷たいお風呂に入ってください・ 日焼けした部分に保湿ローションを塗ってください・ 水ぶくれを潰さないでください |
|---|--|

汗疹

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">・ 皮膚上にニキビのように見える小さな水膨れが赤い集団を作る(通常は首、胸、股、肘のくぼみに現れる) | <ul style="list-style-type: none">・ 涼しい乾燥した場所に滞在してください・ 疹を乾燥させておいてください・ 疹を鎮静させるためにパウダー(ベビーパウダーのようなもの)を使用してください |
|--|--|