

エントラント・オフィシャルの皆さまへ

モビリティリゾートもてぎ

## 熱中症対策

～熱中症を甘く考えると大変危険です～

熱中症…高温多湿の環境下で引き起こされる体温調節の障害をいう。

### 《症状》

- ・**軽度**：立ちくらみ、発汗、頻脈、顔面蒼白、筋けいれん(こむら返り)
- ・**中等度**：意識がもうろうとする(ボーっとする)、大量の発汗、頭痛、嘔吐、  
発熱(平熱以上から39℃以下)、頻脈、手足の冷感
- ・**重度**：意識障害(昏睡)、発汗停止、全身けいれん、体温39℃以上

### 《手当》

- ・症状が軽度の場合、風通しの良い涼しい日陰の場所に運び、衣類を緩め、水平または上半身をやや高めにし、寝かせる。
- ・経口補水液やスポーツ飲料を飲ませる。気分不快があるときは無理に飲ませず、メディカルセンターへ連絡・搬送する。
- ・**症状が中等度、重度の場合はすぐにメディカルセンターに連絡・搬送する。**

### 《予防策》

熱中症は、高温多湿という環境条件の悪さだけでなく、衣類の不適・疲労・**睡眠不足**なども原因となる。

- ・吸湿性・通気性の良い衣類を着用する。
- ・走行後だけでなく、走行前から十分な水分を数回に分けて補給する。
- ・直射日光下では必ず帽子をかぶる(首の後ろも遮光し保護)。
- ・休憩中は日陰で風通しのいい環境を作る。
- ・冷たいタオルまたはアイスノン(適度に凍らせたタオル)等を首に巻く。
- ・睡眠を充分に取る。

**【重要】気分が悪くなった場合は、早めにメディカルセンターにお越しください。**

問合せ先：モビリティリゾートもてぎ メディカルセンター(第1パドック内)

TEL 0285-64-0219

以上