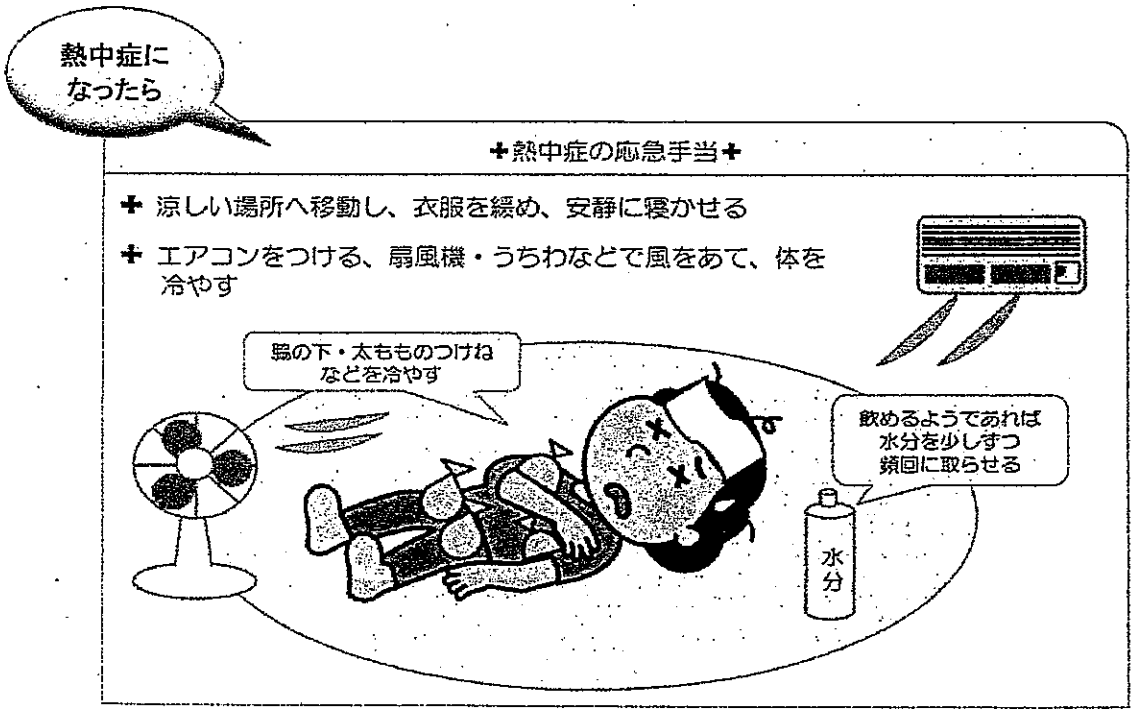
熱中症（ကအကဲ့ဓာတ်ပျက်ခြင်း）

熱中症とは？
熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、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、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。
家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

[ကအကဲ့ဓာတ်ပျက်ခြင်းဆိုသည်မှာ အပြင်းအထန်လုပ်ကိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ကစားခြင်းတို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ဆား(ဆိုဒီယမ်)နှင့် ရေဓာတ်တို့ ဟန်ချက်ညီမှုပျက်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ထိန်းညှိမှုစနစ် အလုပ်မလုပ်တော့ခြင်း၊ အပူချိန်မြင့်တက်ခြင်း၊ ဦးနှောက်ဆဲလ်များ ပျက်စီးခြင်း၊ ဆိုးရွားသောအခါ သေဆုံးခြင်းအထိ ဖြစ်စေနိုင်သော ရောဂါဖြစ်ပါသည်။]

熱中症の分類と対処方法

重症度	症状	対処	医療機関への受診
↓	めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の汗	涼しい場所へ移動・安静・水分補給	
	頭痛・吐き気・体がだるい・体に力が入らない・集中力や判断力の低下	涼しい場所へ移動・体を冷やす・安静・十分な水分と塩分の補給	症状が改善すれば受診の必要なし 口から飲めない場合や症状の改善が見られない場合は受診が必要
	意識障害（呼びかけに対し反応がおかしい・会話がおかしいなど）・けいれん・運動障害（普段通りに歩けないなど）	涼しい場所へ移動・安静・体が熱ければ保冷剤などで冷やす	＋ ためらうことなく救急車（１１９）を要請



①涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる。
[ပြင်းထန်စွာလုပ်ကိုင်ခြင်း၊ ကစားခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် မြင့်တက်လာသောအခါ ... ကိုယ်ခန္ဓာအပူချိန်ကို လျော့ကျသွားစေရန် အောက်ပါအတိုင်း ပြုလုပ်ပေးပါ။]

②クーラー、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす。
[ပြင်းထန်သော ဓာတ်ပျက်ခြင်းဖြစ်ပွားပါက ဟင်္ဂါ ဦးနှောက်ဆဲလ်များ ပျက်စီးခြင်းကြောင့် သေဆုံးနိုင်ပါသည်။]