

分類	症状	症状の説明	対処
度	めまい・失神	「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、「熱失神」と呼ぶこともあります	すぐに涼しい場所へ移り体を冷やすこと、水分を与えることが必要です。誰かがそばにつき添って見守り、改善しない場合や悪化する場合には病院へ搬送します。
	筋肉痛・筋肉の硬直	筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分(ナトリウムなど)の欠乏により生じます。これを「熱痙攣」と呼ぶこともあります。	
	大量の発汗		
度	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感	体がぐったりする、力が入らないなどがあり、従来から「熱疲労」「熱疲弊」と言われていた状態です。	自分で水分・塩分を取れない時はすぐに病院へ搬送します。
度	意識障害・痙攣・手足の運動障害	呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある、まっすぐ走れない・歩けないなど	すぐに病院へ搬送します。
	高体温	体に触ると熱いという感触です。従来から「熱射病」や「重度の日射病」といわれていたものがこれに相当します。	