



2026年3月25日

## 大正健康ナビ、3/25 新着情報

「熱中症の初期症状は？特別な症状がないからこそ要注意！」を公開！



大正製薬株式会社（以下、当社）が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ（<https://www.taisho-kenko.com>）」では、季節やトレンドに合わせて、あなたのお役に立つコラムを随時更新しています。3月25日に新着公開した記事は「熱中症の初期症状は？特別な症状がないからこそ要注意！」です。

命にかかわることもある熱中症は、早期に異変に気づき、適切に対応することが重要です。しかし、熱中症の初期症状に気づかず悪化させてしまうケースも少なくありません。熱中症の初期症状に気づきにくい理由や応急処置、予防策について、熱中症に詳しい三宅康史先生にうかがいました。猛暑はまだ先ですが、今のうちから熱中症について詳しく学び、いざという時に適切な対処ができるようにしていきましょう。

### これも熱中症？ 熱中症の初期症状

熱中症の主な初期症状は、以下のようなものがあり、他の病気と区別がつきにくく、注意が必要です。

- ・強い眠気、ぼーっとする
- ・食欲がない、口の中や胃が気持ち悪い
- ・足がつる、筋肉がピクピクする
- ・立ち上がった時にふらつく
- ・集中力が落ちる、判断が鈍る
- ・寒気、手足のしびれ

暑い環境で過ごした後このような症状が出た場合は、熱中症の可能性も疑いましょう。

3月25日 新着健康情報

熱中症の初期症状は？特別な症状がないからこそ要注意！

[https://www.taisho-kenko.com/column/166/?utm\\_source=newsletter&utm\\_medium=post&utm\\_campaign=20260325kennavi](https://www.taisho-kenko.com/column/166/?utm_source=newsletter&utm_medium=post&utm_campaign=20260325kennavi)

<目次>

1. 熱中症はなぜ「気づきにくい」のか？
2. これも熱中症？ 熱中症の初期症状は、他の病気と区別がつきにくい
3. 健康でも、気をつけていても、熱中症になりやすくなる場面とは？
4. 熱中症の応急措置は、まず体を冷やして休み、水分補給を
5. 自分だけでなく「周囲の人の変化」にも注意を

## 監修プロフィール

一般社団法人臨床教育開発推進機構 理事・一般社団法人熱中症総合研究所 所長  
三宅 康史（みやけ・やすふみ）先生

1985年東京医科歯科大学卒業。同年東京大学医学部附属病院救急部。86年公立昭和病院脳神経外科・救急科（ICU）・外科 研修医～医長。96年昭和大学病院救命救急センター助手。2000年さいたま赤十字病院救命救急センター長・集中治療部長。03年昭和大学医学部救急医学准教授、11年同救命救急センター長、12年同教授。16年帝京大学医学部救急医学講座教授・同附属病院救命救急センター長、高度救命救急センター長を経て、25年より現職。編著に『現場で使う!! 熱中症ポケットマニュアル』（中外医学社）、『医療者のための熱中症対策 Q&A』（日本医事新報社）などがある。

大正健康ナビ：<https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、生活習慣病などのつらい症状、人には言いづらい悩みの原因、症状、改善や予防法をご紹介します。また、気になる症状をすぐにチェックできるコンテンツもご用意。いろいろな疑問にも専門医が分かりやすくお答えします。

★「大正健康ナビ X」 [https://x.com/selfcare\\_taisho](https://x.com/selfcare_taisho)

「いつまでも健康で美しく過ごしたい！」そんなあなたへ、健康お役立ち情報を楽しくお届けする大正製薬の公式アカウントです。「人生100年時代をサポートする健康情報発信基地」として、季節やトレンドに合わせた、あなたのお役に立つ健康情報を随時ご提供しています。

## 大正製薬について

当社は「人々の病気を予防し、健康を増進させたい。」こうした思いから大正元年に創業しました。以来、100年以上にわたって生活者の皆さまの健康で豊かな暮らしの実現に貢献するために、病気の予防や治療、健康によりそうべく、医薬品から食品まで幅広い製品ラインアップで、皆さまのさまざまなニーズにお応えしてまいりました。昨今、健康意識が高まる生活者の皆さまのニーズが多様化しており、このような変化に柔軟に対応しながら高品質な製品とサービスを提供し続けることで、皆さまの健康に寄り添ってまいります。

### <本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

大正製薬株式会社 メディア推進部 03-6382-7304

梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp

田中 秀治 shuj-tanaka@taisho.co.jp