

熱中症

■熱中症とは■

気温が高い状態が続くと、発汗して体内から水分が出ていきます。湿度が高いと、汗が蒸発せず、熱がこもったままの状態になり、体の熱が放出されない状態になってしまいます。

これが原因で体の機能がうまく働かず、様々な体の不調を総したもの

「熱疲労」「熱けいれん」「熱失神」「熱射病」の4つを称して熱中症と言います。

梅雨明けの7-8月に最も多く起こりやすくなっていますので、起こる前に、しっかりと予防をしましょう。



■症状■

1.現場で対応できる軽度

めまい・大量の発汗・熱失神・筋肉痛・こむら返り

2.病院搬送が必要な中等度

頭痛・めまい・吐き気・倦怠感

3.入院して集中治療が必要な重度

意識障害・けいれん・手足の運動障害・体に触ると熱いくらいの高熱

■対策■

応急処置としては、いかに早く体温をさげるかがポイントです！

- ・涼しいところに移動し、服をゆるめてリラックス
- ・首筋・脇の下・脚の付け根を冷やす
- ・顔が赤いときは頭を高くし、顔が白いときは足を高くして寝かせる
- ・意識があり嘔吐がなければ水分補給をする
- ・皮膚が熱ければ、風を送ったり濡れタオル等で顔を冷やす
- ・皮膚が冷たければ、濡れタオルを絞り、冷たいところをマッサージ
- ・意識がなかったり、急激な体温上昇があれば救急車を呼ぶ

■予防■

- ・口の渇きを感じる前に水分をこまめにとりましょう。
(適度の水分・塩分が必要です。電解質の入ったものを摂りましょう)

※オススメはOS-1やポカリスウェット

(ポカリスウェットは糖分が入っているので、制限されている方は気を付けましょう。)

- ・室温 28度・湿度 70%以上になったら、エアコンを使いましょう。
- ・外出時には日傘や帽子を使用しましょう。
- ・寝ているときに起こることもあるので、寝る前にコップ1杯のお水を飲んでから寝ましょう。
- ・熱中症にならないためにも、普段から睡眠不足や栄養不足を改善しておきましょう。

★65歳以上の高齢者や、乳幼児は調節機能がうまく働いていないことがあるので、特に注意しましょう。