

熱中症の予防

夏を迎え、厳しい暑さがやってまいりました。これからの季節、熱中症による急病人が増えていく傾向にあります。今回はその熱中症の予防方法、対処法をご紹介します。

◆熱中症とは？

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウム等）のバランスが崩れたり、体温を調節する機能が失われたりして発症する障害のことです。めまい、身体のだるさ、ひどい場合には痙攣や意識の異常などの様々な症状がみられ、最悪の場合は死に至る恐れがあります。

◆熱中症の予防方法

- 扇風機やエアコンを効率的に使い、屋内を適度な温度に保ちましょう。
- のどの渇きを感じる前に、こまめな水分補給を。塩分も忘れずに！
経口補水液やスポーツドリンクがおすすめです。
- 風通しの良い涼しい服装を心掛けましょう。
- 日頃の体調管理を徹底しましょう。



◆熱中症の対処法

軽症

<症状>



- めまい、たちくらみ
- 大量の汗
- こむら返り
- 手足のしびれ
- 生あくび

<対処方法>

- 可能であれば、水分、塩分を摂取する
- 風通しの良い日陰や冷房の効いた場所へ移動
- 首の周り、太ももの付け根、脇を保冷剤や氷のうで冷やす
- 安静にする

中等症

<症状>



- 頭痛
- 吐き気、嘔吐
- 倦怠感
- 虚脱感
- 集中力、判断力低下

<対処方法>

- 十分に水分、塩分を摂取する
- 涼しい場所で衣服を緩める
- 自分で水分や塩分を摂取できなかつたり、動けない場合は医療機関を受診する
- 嘔吐物でのどが詰まらないような体勢をとる
- 安静にする

重症

<症状>

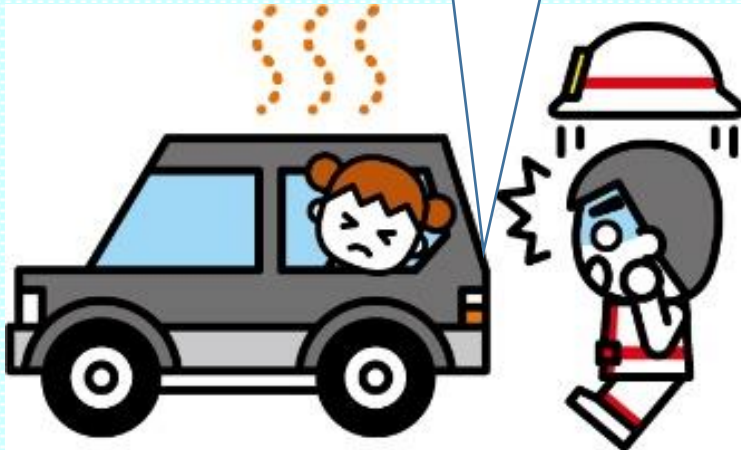


- 痙攣
- 運動の障害
(普段通り歩けない)
- 意識の異常
- 身体がすごく熱い

<対処方法>

- ただちに救急要請をする
- 涼しい場所で衣服を緩め、身体を冷やす
- 無理に水分や塩分を摂らせない(自分で飲むことが難しいため)
- 安静にする

子どもの車内放置は大変危険です！！



飲めるようであれば水分をこまめに取らせる



首の周り・脇の下・太もものつけね、など太い血管の部分を冷やす

