

熱中症について

目次

1. 熱中症の症状
2. 対策① 暑さに負けない体づくり
3. 対策② 暑さに対する工夫をしよう
4. 対策③ 注意が必要なシーンや場所
5. 応急処置でたいせつな3つのポイント
6. もし熱中症かなと思ったときは

1. 熱中症の症状

【症状】

①めまいや顔のほてり

めまいや立ちくらみ、顔がほてるなどの症状が出たら、熱中症のサインです。

②筋肉痛や筋肉のけいれん

「こむら返り」と呼ばれる、手足の筋肉がつるなどの症状が出る場合があります。

③体のだるさや吐き気

体がぐったりし、力が入らない。吐き気やおう吐、頭痛などを伴う場合もあります。

④汗のかきかたがおかしい

ふいてもふいても汗がでる、もしくはまったく汗をかいていないなど、汗のかきかたに異常がある場合には、熱中症にかかっている危険性があります。

⑤体温が高い、皮ふの異常

体温が高くて皮ふを触るととても熱い、皮ふが赤く乾いているなどの症状も熱中症のサインです。

⑥呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない

声をかけても反応しなかったり、おかしい返答をする。または、体がガクガクとひきつけを起こしたり、まっすぐ歩けないなどの異常があるときは、重度の熱中症にかかっています。すぐ医療機関を受診しましょう。

⑦水分補給ができない

呼びかけに反応しないなど、自分で上手に水分補給ができない場合は大変危険な状態です。この場合は、むりやり水分を口から飲ませることはやめましょう。すぐ医療機関を受診しましょう。

2. 対策① 暑さに負けない体づくり



のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。



過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。



通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使用して睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりと眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。



バランスのよい食事やしっきりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

3. 対策② 暑さに対する工夫をしよう



いま自分のいる環境の気温や湿度をいつも気にしましょう。屋内の場合は、日差しを遮ったり風通しを良くすることで、気温や湿度が高くなるのを防ぎましょう。



扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。過度の節電や「この程度の暑さなら大丈夫」とガマンしてはいけません。



衣服を工夫して暑さを調整しましょう。衣服は麻や綿など通気性のよい生地を選んだり、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材を選ぶとよいでしょう。



ぼうしをかぶったり、日傘をさすことで直射日光をよけましょう。また、なるべく日かげを選んだり、日かげで活動したりするようにしましょう。



冷却シートやスカーフ、氷枕などの冷却グッズを利用しましょう。毎日の生活で使えるものから夏の寝苦しさをやわらげるようなものまで、さまざまなグッズがあります

4. 対策③ 注意が必要なシーンや場所



出かけるときは水筒などでいつも飲み物を持ち歩き、気づいたときにすぐ水分補給できるようにしましょう。



暑さや日差しにさらされる環境で活動をするときなどは、こまめな休憩をとり、無理をしないようにしましょう。



携帯型熱中症計やテレビ、Webなどで公開されている熱中症指数で、熱中症の危険度を気にしましょう。

5. 応急処置でたいせつな3つのポイント

ポイント① 涼しい場所へ移動しましょう

まずはクーラーが効いた室内や車内に移動しましょう。屋外で、近くにそのような場所がない場合には、風通りのよい日かげに移動し安静にしましょう。

ポイント② 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう

衣服をゆるめて、体の熱を放出しましょう。氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やします。皮ふに水をかけて、うちわや扇子などであおぐことでも体を冷やすことができます。うちわなどがない場合はタオルや厚紙などであおいで、風を起こしましょう。

ポイント③ 塩分や水分を補給しましょう

できれば水分と塩分を同時に補給できる、スポーツドリンクなどを飲ませましょう。おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は、誤って水分が気道に入る危険性があるので、むりやり水分を飲ませることはやめましょう。



6. もし熱中症かなと思ったときは



ここが
重要!

- すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう
- 涼しい場所へ移動しましょう
- 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう
- 塩分や水分を補給しましょう

おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は、むりやり水分を飲ませることはやめましょう。