

防ごう 熱中症!

熱中症とは?

気温(室温)・湿度が高い中で、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなり、体温上昇、目まい、体のだるさなどの症状が起きることをいいます。

ひどいときには、けいれんや意識の異常なども起こります。

症状と分類

これらの症状が現れた場合は、熱中症を発症した可能性があります。

区分	症状	重症度
I度	<ul style="list-style-type: none"> ○ 目まい・失神 「立ちくらみ」のこと。「熱失神」と呼ぶこともある。 ○ 筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のこと。「熱けいれん」と呼ぶこともある。 ○ 大量の発汗 	小
II度	<ul style="list-style-type: none"> ○ 頭痛・気分の不快・吐気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする。力が入らないなど。従来「熱疲労」といわれていた状態のこと。 	
III度	<ul style="list-style-type: none"> ○ 意識障害・けいれん・手足の運動障がい 呼びかけや刺激への反応がおかしい。ガクガクと引きつけがある。真つすぐ歩けないなど。 ○ 高体温 体に触ると熱いという感触がある。従来「熱射病」といわれていたものが相当。 	大

予防のポイント

- ◎ 部屋の温度・湿度をこまめにチェックする
- ◎ 室温 28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使う
- ◎ のどが渇く前にこまめに水分・塩分補給する
- ◎ 日よけ対策をし、体をしめつけない涼しい服装で出掛ける
- ◎ 日ごろから栄養バランスの良い食事と体力づくりを心掛ける

応急手当

- ◎ 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- ◎ エアコンをつける
- ◎ 扇風機やうちわなどで風を当てて、体を冷やす
- ◎ 脇の下・太もものつけねなどを冷やす
- ◎ 飲めるなら水分を少しずつ取らせる

※ 持病をお持ちの人やお子さんにはかかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう。

