

熱中症について

熱中症とは高温や多湿の環境で、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには意識の異常やけいれんなど、様々な障害をおこす症状のことです。小児や高齢者のみならず、若年者でも発生する可能性があり、これから夏を迎えるにあたり特に注意が必要です。



症状における熱中症の分類と対処法について

○Ⅰ度

(症状)めまい、大量の発汗、手足のしびれ、筋肉の硬直(こむら返り)

(対処)涼しい場所へ移動させ、安静にするとともに水分を補給しましょう。症状が改善すれば、医療機関を受診する必要はありません。

○Ⅱ度

(症状)頭痛、嘔吐、体に力が入らない、集中力や判断力の低下

(対処)涼しい場所へ移動させ、体を冷やします。十分な水分と塩分の補給が必要ですが、自分で飲めない場合、無理に飲ませようとするとう誤嚥の危険があります。医療機関を受診する必要があります。

○Ⅲ度

(症状)意識障害(反応がおかしい、会話がおかしい)、けいれん、運動障害(普段通り歩けない)

(対処)涼しい場所へ移動させ、体を冷やします。医療機関で集中治療の適応となる場合もあります。迷わず119番通報し、救急車を呼びましょう！

☆予防のポイント

部屋の温度と湿度をこまめにチェックしましょう。

暑いと感じれば、我慢せずにエアコンや扇風機を上手に使いましょう。(室温は28℃以下を目安に)

のどが渇かなくても、こまめに水分補給(スポーツ飲料)をしましょう。

体に異変を感じたら無理せずに涼しい場所で休みましょう。

直射日光に極力あたらないように日よけ対策をしましょう。

