



● 熱中症 ●

今年も猛暑の夏になり、屋外だけでなく室内でも熱中症になる危険があります。まだまだ暑さが続いていますので、十分に注意しましょう。

熱中症の症状



- **熱失神** ⇒血管が広がることによって血圧が低下し、脳への血流が悪くなる事で起こります。
めまい 立ちくらみ 失神 顔面蒼白 脈が速く弱くなる など
- **熱けいれん** ⇒多量の汗をかき水だけを摂取した場合、体中の塩分濃度が低くなり、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんが起こる。
筋肉痛 手足がつる 筋肉が痙攣する 大量の発汗 など
- **熱疲労** ⇒大量に汗をかき水分と電解質が失われ、水分の補給が追いつかないと体が脱水状態になる。
頭痛 気分の不快 吐き気 嘔吐 倦怠感 虚脱感 めまい 下痢 寒気 など
- **熱射病** ⇒高温多湿の環境で運動をする事などによって体温が上昇し、体温が高くなる(40℃以上)ことで、脳の体温調節を行う機能に異常が起こり、体温調節が出来なくなった状態。
意識障害 呼びかけや刺激への反応が鈍い けいれん 手足の運動障害 高体温 など

対処方法

※意識がはっきりしない、自分で水分や塩分摂取ができない場合は、
すぐに救急車を要請しましょう※

①涼しい場所へ移動させる

⇒風通しの良い日陰や建物があればクーラーが効いている室内などの涼しい場所



②体を冷却する

⇒衣服やベルト、ネクタイなどを緩め、露出させた皮膚に冷水をかけてうちわや扇風機などであおぐ。

氷のうや冷たいペットボトルなどで、首筋、脇の下、脚の付け根を冷やす。



③水分が飲める状態であれば、スポーツドリンクや経口補水液などを飲ませる

⇒吐き気・嘔吐がある時、意識がはっきりしないときは無理に飲ませない。

