



梅雨入りし、じめじめとした日が続きますね。だんだん暑くなり、気をつけなければならないのが熱中症です。熱中症についての知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症とは・・・

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こることをいいます。

1. 暑さを避けましょう

【室内】

- ・エアコンや扇風機で温度調節。
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用。
- ・室温をこまめに確認。

その他にも・・・

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす。



【室外】

- ・日傘や帽子の着用。
- ・日陰の利用、こまめな休憩。
- ・天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える。



2. こまめに水分補給をしましょう

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液などを補給しましょう。甘い飲み物は糖質の摂りすぎや余計に喉が渇くので控えましょう。



【熱中症の症状】

熱中症が疑われる時には、適切に応急処置をする必要があります。



【熱中症が疑われる人を見かけたら】

応急処置

救急車を待っているあいだにも、現場で応急処置をすることで症状の悪化を防ぐことができます。熱中症は命に関わる危険な症状です。甘く判断してはいけません。

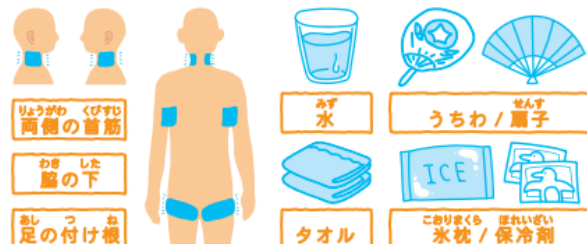
① 涼しい場所へ移動しましょう

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



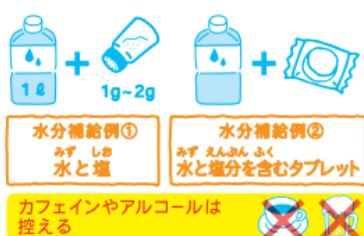
② 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう

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。



③ 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、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。



ますます暑くなってきます。自分は大丈夫！と過信せずに気を付けましょう。

参照：厚生労働省ホームページ