

熱中症 ～知って安心！予防と対処法～

暑い夏がやってきました！この時期注意したいのが熱中症です。熱中症は適切に予防さえすれば十分防ぐことができます。また、発症してしまったときは正しく対処することが大切です。熱中症について学びこの夏を乗り切りましょう。

●熱中症の予防

運動などを長時間行うときは、15分～1時間おきに休憩をとり、こまめに水分をとるようにしましょう。服装は、風通しのよい素材で白っぽいものを、また、必ず帽子をかぶりましょう。気温が30度以上のときは注意し、35度以上のときは運動を控えましょう。

●熱中症の対処法

熱中症は高温多湿で風がなく、日差しが強いときに起こりやすい症状です。屋外で、と思いがちですが屋内でも起こりますので、体育館での運動や暑い室内でも注意が必要です。もし、熱中症が起きてしまったときは、初期対応が大切です。特に意識の混濁（フラフラしているなど）が見られたり、反応がないときはすぐに救急車を呼びましょう。

高温多湿、強い日ざし、無風に要注意



熱を逃がしやすい服装で、つば広の帽子を忘れずに



水分をこまめに補給



体調不良のときは無理をしない



熱中症の分類と症状と応急処置

病型	症状	病院へ行くまでの応急処置
熱けいれん	手や足、腹筋などに痛みを伴ったけいれんが起こる。	風通しの良い日陰に移動。 足を高くして寝かせる。 スポーツドリンクや食塩水を飲ませる。 けいれん部分に温湿布をする。 症状が良くならないときは病院へ行く。
熱失神	皮膚の血管が広がって、血圧が低下し、めまいや失神が起こる。	風通しの良い日陰に移動。 足を高くして寝かせる。 スポーツドリンクや食塩水を15分おきに飲ませる。
熱疲労	汗をかきすぎて、血圧が下がり、めまいや吐き気が起こる。ひどくなると失神し、熱射病に進行する。	水分が飲めないときは、病院へ行く。
熱射病	体温が急上昇し、大量の汗が出て顔が赤くなる。体温が40度以上になると、意識が混濁し、おかしい言動がある。意識不明になるとかなり危険な状態になる。	反応がおかしいときはすぐ救急車を呼ぶ。 風通しのよい日陰に移動。 顔を横に向けて頭を高くする。 冷水や氷で体を冷やす。 呼吸が止まってしまったら、人工呼吸。

注意！！



体温調節ができない乳幼児は熱中症の危険がいっぱいです。ベビーカーでの外出や、締め切った部屋は要注意です。特に危険なのが自動車内で、夏場は数分で50度以上に急上昇します。車内などへの乳幼児の放置は絶対にやめてください！



ちょっとひとこと

スポーツドリンク（清涼飲料）は、水分や塩分、エネルギー補給を目的としています。水より吸収が速いので、脱水症状になりかけている時の水分補給には向いていますが、カロリーが高いため、糖分などをとりすぎる場合もあります。運動量が少ないときには、普通の水や、またミネラルなどが含まれる麦茶（砂糖なし）で十分です。塩分の補給も大切ですが、汗をかくときには、糖分や塩分のとり過ぎに注意しましょう。



次回のまごころ通信は、広報しろさと10月号に掲載予定です。