



夏は要注意。熱中症の対策

体がまだ暑さに慣れていない梅雨明けには、特に注意が必要です。



これから暑い日が続きます。そこで気をつけたいのが熱中症。暑い環境にさらされたり、スポーツや肉体労働などによって体内で熱がつけられると、体温が上昇し、大量に汗をかきます。それなのに水分や塩分を補給しないしていると、血液循環の異常や熱から、さまざまな臓器に障害が起こりやすくなります。このような状態を総称して「熱中症」といいます。



熱中症は軽いほうからⅠ～Ⅲ度に分けられる。

★Ⅰ度（現場での応急処置で対応できる軽症）

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗

★Ⅱ度（病院への搬送を必要とする中等症）

頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感

★Ⅲ度（入院して集中治療の必要性のある重症）

意識障害・痙攣・手足の運動障害・高体温



熱中症が起こった場合は、体を冷やして上昇した体温を下げる
ことが重要です。

意識がはっきりしている場合は①～③のように対処します。
（意識障害がある場合は、直ちに救急車を呼びましょう）



①涼しい場所へ移動

日陰の風通しの良い場所やエアコンのきいた空間へ移動します。

②体を冷やす

衣服やベルトを緩めてあげる。氷を袋に入れてタオルでくるんだものや、保冷剤などを、首、わきの下、太ももの付け根に当てます。（これらの部位には太い血管が通っており、そこを流れる血液を冷やすことで、効率的に全身の体温を下げるができる。）

③水分、塩分を補給

スポーツドリンクなどで、水分とともに塩分を補給します。ただし吐き気や嘔吐がある場合は、気管に入ると危険なので無理に飲ませないで下さい。

これらを行っても症状が改善しない場合は医療機関へ受診してください

高齢者は特に注意!!

従来、熱中症といえば炎天下での外作業で起こるというイメージが一般的でした。ただ高齢者の場合では、日常生活の中で起こりやすく、屋内と屋外で発症の割合がほぼ半々です。しかも若い年代の人に比べて重症化しやすいのが特徴です。

高齢者が熱中症を起こしやすい理由

- 汗をかきにくく、
体温の調節がしにくい
- 暑さやのどの渇きを感じにくい
- 持病の影響で体温の調節が
うまくできなくなっている
- 薬の影響で体温の調節が
しにくくなっている
（降圧薬、睡眠薬、抗アレルギー薬、
向精神薬等で暑さを感じにくくなったり、
発汗機能が低下する事があります）



①水分、塩分の補給

のどが渇いたと感じた時には、すでに脱水状態になっている事もあります。外出時には、スポーツドリンクなどを携帯したり、梅干で塩分補給も良いでしょう。

ただし、アルコールやカフェインを含む飲み物には利尿作用があるので、水分補給には向いてません。

②直射日光を避ける

室内では、窓にすだれやカーテンなどをかけて直射日光を遮り、室内の温度が上がらないようにする。

③外出時の注意

帽子や日傘などで直射日光を遮り、通気性や吸水性のよい衣服を着るようにする。

④風通しをよくする

窓を開け、空気の流れをつくったり、エアコンや扇風機をつかって温度管理すると良いでしょう。

