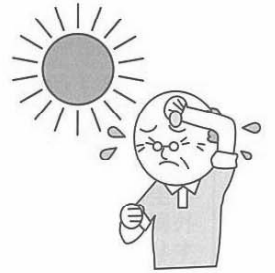




熱中症について

毎年、夏になると熱中症で医療機関を受診される方が多くいらっしゃいます。熱中症とは高温・多湿な環境下で、体温を調節する機能がコントロールを失い、体温が上昇してしまう症状です。熱中症による死亡者数は70歳代から80歳代の高齢者に多く、特に注意が必要です。そこで、熱中症の症状、応急処置、日常生活での注意事項についてお伝えします。



熱中症の症状

分類	I度 軽症	II度 中等症	III度 重症
重症度	現場での応急処置で対応できる	病院への搬送を必要とする	入院治療を必要とする
症状	めまい・立ちくらみ こむら返り・筋肉の硬直 大量の発汗	頭痛・気分の不快・吐き気 嘔吐・倦怠感・虚脱感	意識障害・痙攣(ひきつけ) 手足の運動障害・高体温

熱中症を疑った場合の応急処置

- (1) 風通しのよい日陰や、冷房が効いている室内に避難させます。
- (2) 衣服を脱がせて、体を冷やします。
※水をかけてうちわであおいだり、扇風機などを利用します。氷のうなどを、首筋・脇の下・太もものつけ根・股間部にあてて、冷やします。
- (3) 冷たい水やスポーツドリンクを与えます。

自力で水分の摂取が出来ない、意識がない場合などは、救急車を呼びましょう。
救急隊が到着するまでの間、体を冷やしてください。

日常生活での注意事項

- (1) 暑さを避けましょう。
外出時：日陰を歩く、日傘をさす、帽子をかぶる。
屋内：すだれやカーテンなどを利用し直射日光を避ける、風通しをよくする、冷房や扇風機を利用する。
- (2) 部屋の温度をこまめに測り、必要なときは冷房を利用しましょう。
- (3) のどが渇かなくても、こまめに水分補給をしましょう。



熱中症は、自分では「少し体調が悪い」「少し気持ちが悪い」と思っている間に症状が進んでしまうケースが多くみられます。この夏は節電を呼びかけられていますが、冷房などを我慢することでご自身の体調を崩してしまつては本末転倒です。気温や湿度が高い日は冷房や扇風機などを適切に利用して、体調を管理しましょう。