

気を付けよう!

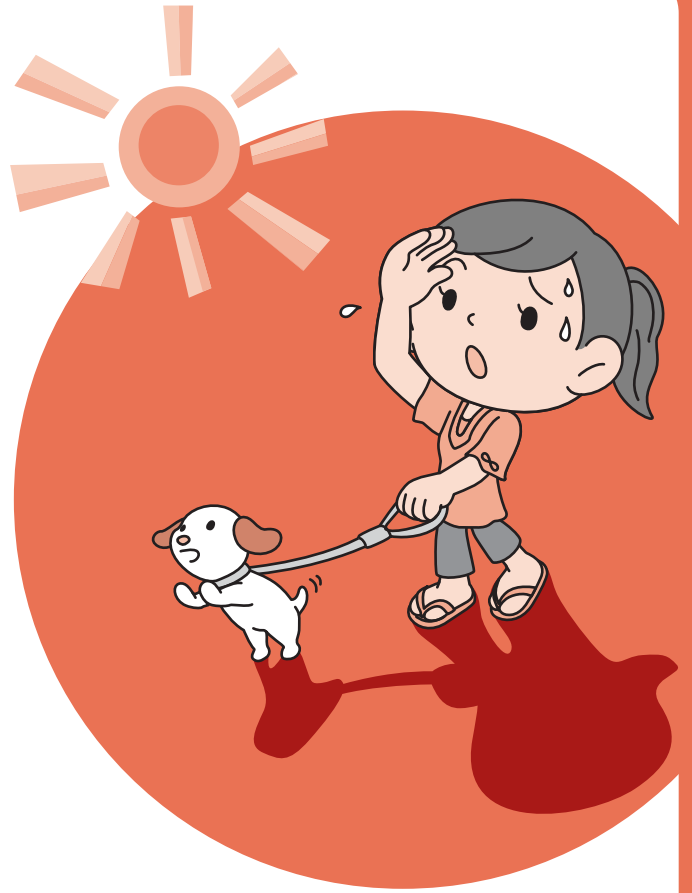
熱中症

知って安心！ 予防と対処方法



熱中症とは、高温の環境で発生する障害の総称で、夏季の炎天下での運動時や作業時に起きやすいですが、夏季以外の季節や、また屋内などでも発生する危険があります。軽い症状から急激に症状が悪化することもあり、決して軽視できない病気です。

熱中症は、事前に注意することで発生の予防が可能です。また、発生してしまったときは、正しく対処することが大切です。そこで今回、熱中症の招く障害などをお伝えすることに、その予防策・対処方法を皆さんにお知らせします。



「熱中症」って何？

「熱中症」とは、暑さによって起る障害の総称で「熱けいれん」「熱失神」「熱疲労」「熱射病」があります。「熱射病」は以前は「日射病」といわれていましたが、日光が直接当たらない屋内でもかかることから「熱射病」に名称が変わっています。

熱中症は、高温多湿で風が無く、日差しが強いときに起きやすくなります。ただし、屋内でも起きますので、体育館での運動時や、暑い室内も注意が必要です。特に高齢者や子どもは熱中症にかかりやすく、自宅などで倒れることもあることを知っておく必要があります。

病型 熱けいれん

特徴

手足や腹筋などに痛みを伴ったけいれんが起る。
多量の発汗後、水だけを補給した場合に起こりやすい。(体液中の塩分や電解質が不足状態になるため)

特徴

脱力感、倦怠感、目まい、頭痛、失神、吐き気などが生じる。
体温は、平熱のこともあれば、高くなることもある。(脱水状態が続いたときに起こる症状)

病型 熱疲労

病型と特徴

病型 熱失神

特徴

失神のほかに、顔面蒼白そうはく、脈拍の異常(速く弱い状態)が起ることもある。
運動をやめた直後に起こることが多い。(暑さで体の血管が拡張し、運動による筋肉のポンプ機能が止まることで、血圧が低下するため)

特徴

体温が40度を超え、皮膚は熱く赤くなり乾燥する。意識障害や意味不明な言動がみられ、体の重要な器官(脳、肝臓、腎臓など)にも一時的あるいは回復不能な損傷を与えることがある。
猛暑の時期に換気が不十分な部屋にじっとしている人や高温多湿の環境で作業を行っている人などに多く起る。

病型 熱射病

気を付けるポイント

お子さん



唇が乾いている

脱水症状が起きているときの重要なサインです。

おしっこが出ていない

これも脱水症状の一つです。小さなお子さんの場合は、オムツを替える回数が極端に減ったら要注意です。

子どもは遊びに夢中になっていると、自分の体調の変化に気が付きません。遊び終わったときや休憩時に急に様子が変わることがあります。特に炎天下の公園など屋外では、元気に遊んでいるときでも注意して見守ることが必要です。

寝汗

エアコンが利いているところで寝ていると、寝汗さえも乾いてしまうことがあります。たくさん寝汗をかいているのに気付かずに脱水状態になってしまうこともあるようです。

お茶だけではダメ

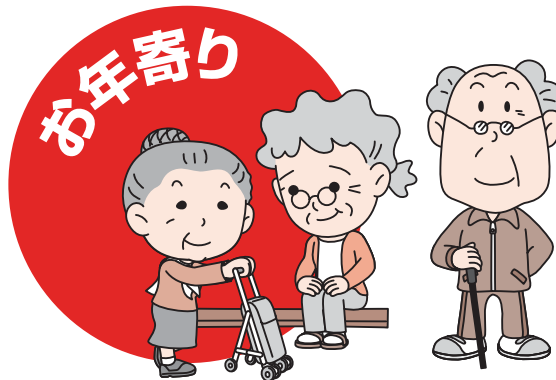
汗をかいた後、お茶や水だけの水分補給では、体液中の塩分が不足してしまいます。大量に汗をかいたならスポーツドリンクも与えてください。

高齢になると、のどの渇きを感じにくくなります。日ごろから意識して水分をたくさん取りましょう。

室内で熱中症になるお年寄りが増えて います

寒暖計をベッドのそばや居室に置きましょう。28度以上になったら要注意です。

お年寄り



暑いときはエアコンを積極的に使いましょう

家にエアコンがない場合は涼しい場所に避難するのも良いでしょう。
(例) 図書館、公民館、スーパーマーケットなど

暑い日の真昼は外出を避け、朝や夕方の涼しい時間にしましょう

炎天下の草取り、お墓の掃除などは絶対にやめましょう。

服装にも注意

一般的には合成繊維より木綿の衣類の方が風通しが良く、熱がこもりません。濃い色は熱を吸収しますので、外出時には避けましょう。

予防法と対処法

予防法

熱中症の予防には、高温多湿、無風、日差しが強い、などの日は、水分を定期的に補給し、風通しが良く汗を速く乾かす素材でできた白っぽい色の服装にすることが大切です。また、外に出るときは帽子を忘れないようにしましょう。

運動などを長時間行うときは、15分～1時間おきに休憩を取り、水分を小まめに取りるようにしましょう。気温が30度以上のときは注意し、35度以上のときは原則として運動は控えましょう。睡眠不足や体調不良、二日酔いの際には、特に注意してください。

応急処置を知ろう

熱中症は初期対応が大切です。特に意識に混濁（フラフラしているなど）が見られたり、反応が無いときは、すぐに救急車を呼び対処しましょう。

医療機関に行くまでの**応急処置のポイント**

熱けいれん

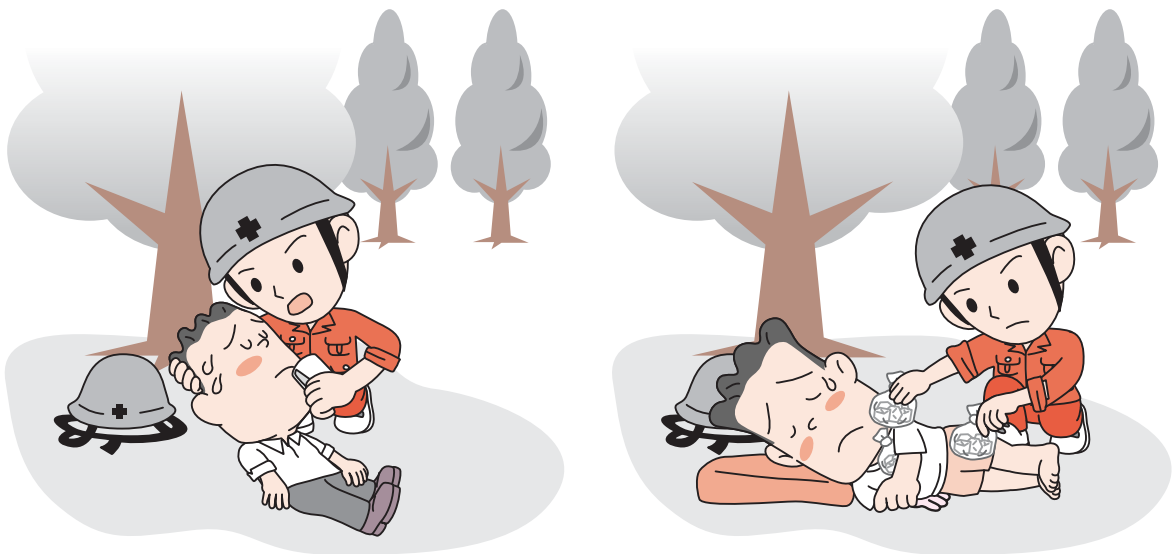
- 風通しの良い日陰へ移動
- 足を高くして寝かせる
- 食塩水またはスポーツドリンクを飲ませる
- けいれん部分に温湿布

熱失神・熱疲労

- 風通しの良い日陰へ移動
- 足を高くして寝かせる
- 意識がはっきりしている場合は、食塩水またはスポーツドリンクを飲ませる

熱射病

- 風通しの良い日陰へ移動
- 服を脱がせて寝かせる
- 顔を横に向け、頭を高く
- 冷水や水で体を冷やす
- 全身をマッサージ
- 呼吸が止まったら人工呼吸



詳しくは、保健センター（☎552010）へどうぞ。