

3.熱中症

熱中症は、暑い環境下で、体内の水分や塩分などのバランスが崩れたり、体温の調節機能が破綻することで発症します。屋外での運動や仕事だけでなく、室内で過ごしていても発生し、真夏だけでなく、突然気温が上昇した日や温度が高い室内などでも発生します。一人ひとりが熱中症の予防法を知って、それを実践することで、防ぐことができます。周りの人にも声をかけ、みんなで熱中症を防ぎましょう。

熱中症の重症度と主な症状、対処法

重症度	主な症状	主な対処法
I度(軽症)	めまい・失神 筋肉痛・筋肉の硬直 手足のしびれ・不快感 など	水やスポーツドリンクなどを飲む 衣服をゆるめ、氷のうなどで体を冷やす ※改善しない場合は、医療機関へ搬送する
II度(中等症)	頭痛・吐き気・嘔吐 倦怠感・虚脱感 など	自力で水分・塩分を補給できないときや、III度の症状が見られた場合は、すぐに医療機関へ搬送する。(搬送するまでの間は、I度と同じ対応をする) ※自力で、口から水分を補給できない場合は、無理に飲ませないように注意。
III度(重症)	意識障害・けいれん 手足の運動障害・高体温 など	

ワンポイントアドバイス

熱中症を予防するために

- こまめに水分をとりましょう。汗をかいたときには、塩分の補給も忘れずに。
- エアコンや扇風機などを上手に使い、適度な温度環境に設定しましょう。
- 子どもや高齢者、持病のある人などは、体温の調節機能が比較的弱く、中でも高齢者は、暑さやのどの渇きを感じにくいいため、特に注意が必要です。

熱中症を疑った時の応急処置の方法

①涼しい場所への移動

- ・風通しの良い日陰や、できればクーラーが効いている屋内に移動させましょう。

②衣服をゆるめ体を冷やす

- ・衣服を脱いだり、ベルトやネクタイなどをゆるめて風通しを良くします。
- ・素肌や下着の上などから水をかけ、更にうちわや扇風機などで扇いで、体を冷やします。
- ・氷のうなどがあれば、首の両脇や脇の下、太ももの付け根などに当て、体を冷やします。

③水分・塩分の補給

- ・冷えた水を持たせて、自分で飲んでもらいます。(汗をかいた場合は、塩分補給もできる経口補水液やスポーツドリンク、食塩水※などが有効です)
※食塩水は、0.2%程度の濃度(1リットルの水に、2gの食塩)が適当です。
- ・意識がおかしかったり、嘔吐していたりなど、自力で水分を飲めない際は、無理して飲ませないように注意しましょう。(水分が誤って気道に入ったり、かえって体調を悪化させるなどの心配があります)

④医療機関へ運ぶ

- ・自力で水分を摂取できないときは、すぐに医療機関に搬送し、処置を受けることが必要です。

