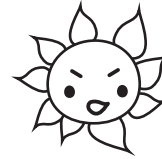


熱中症



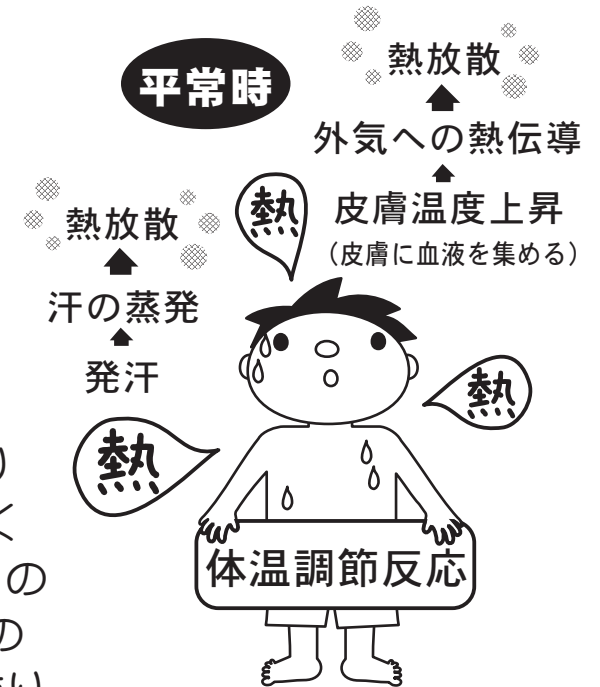
熱中症を知ろう

高温環境下で発生する、身体のさまざまな不調や障害のことを熱中症といいます。

体内に熱がこもり調整機能がうまくいかない時、体内の水分や塩分などのバランスが崩れたりした時におこります。

熱中症は、場合によっては死に至る危険性もあるため予防法や応急処置を知ることが必要です。

平常時



異常時



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

さまざまな熱中症の症状

重症度

めまい
失神
(立ちくらみ)

皮膚血管の拡張によって
血圧が下がり、脳への血流
が不足した時におこる。
=熱失神

I度 (軽度)



筋肉痛
筋肉の硬直
(足などがつる)
(こむらがり)

汗をかいたとき、水だけを
補給したため血液中の
塩分濃度が低下し、
足・腕・腹部などに痛みを
伴うけいれんがおこる。
=熱けいれん

頭痛
吐き気・嘔吐
倦怠感
虚脱感

大量に汗をかいたとき、
水分の補給が足りないと
あらわれる脱水症の症状。
体がぐったりしたり、
力が入らないなど。
=熱疲労

II度 (中等度)



意識障害
けいれん
手足の
運動障害

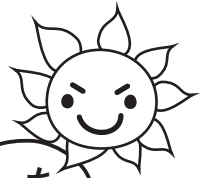
体温が上がりすぎたため、
中枢機能に異常をきたした
状態。返事がおかしい、
反応が鈍い、ひきつけ、
まっすぐ歩けないなど。
=熱射病

III度 (重度)



III度… 脳・心臓・肺・肝臓・腎臓など全身の臓器障害を合併
することが多く、死亡率の高い危険な状態です

こんな日は要注意



急に暑くなった

気温が高い

日差しが強い

風が弱い

湿度が高い

熱帯夜の翌日

長時間の運動をする時は
特に注意が必要です。

急に暑くなった日に屋外で過ごしたり、
久しぶりに暑い環境で活動した場合は、
熱中症になりやすいため注意しましょう。

暑い環境で活動を始めてから3~4日経つと、
汗をかいたための自律神経の反応が早くなり、
体温上昇を防ぐのが上手になってきます。
暑さには徐々に慣れるように工夫しましょう。

毎日の「暑さ指数予報」も参考にしましょう。

環境省熱中症予防情報サイト
<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/index.html>



携帯サイト

高齢者と子どもは特に注意

高齢者



暑さを感じにくくなる、
発汗量や皮膚血流量が低下する、
のどの渇きを感じにくくなるなど、
加齢により体温調節機能が弱まる
ため熱中症の発症率が上がります。

- 部屋の温度をこまめにチェック
- のどが渇かなくても水分を補給しましょう

子ども



晴天時は地面に近いほど気温が高く、
子どもは大人より背が低く地面に
近いため、危険性が高まります。

- 子どもをよく観察しましょう
顔が赤く、ひどく汗をかいているときは深部体温がかなり上昇していることがあります。涼しいところで十分な休息を与えましょう。
- 服装を選びましょう
子どもには着る衣服を選ぶ十分な知識がありません。保護者は熱を逃がす適切な服装を選んで、環境条件に応じて着脱を指導しましょう。



- 水をこまめに飲ませましょう

汗をたくさんかく場合は、塩分の補給も必要です。



食塩 1~2g

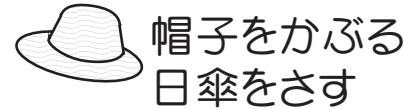
- 暑さに慣れさせましょう

日頃から適度に外遊びをしましょう。

熱中症を防ぐためには

暑さを避ける

屋外では
日かげを歩く



屋内では

カーテンなどで日差しをさえぎる

空調を利用する
(エアコンや扇風機等)

服装を工夫する

吸汗・速乾素材の服を着る
襟元をゆるめて熱を逃がす
クールビズ※を実行する



水分を補給する

のどが渇く前に
こまめに水分補給
水分だけでなく
塩分も補給する



水分の補給にアルコールは逆効果
(利尿作用があるため水分補給にはなりません)

急に暑くなる日に注意

梅雨の合間に突然
気温が上がった日



梅雨明けの蒸し暑い日
など

暑さに備えた身体づくりをする

汗をかく習慣をつける

日頃からウォーキングなどで汗をかく機会を増やすと、夏の暑さに負けない体の準備ができます(=暑熱順化※)



※体がしだいに暑さに慣れて、暑さに強くなること

体調を整える

こんな時は注意!!

脱水状態
食事抜き
深酒や二日酔い
睡眠不足



風邪や発熱時
など

その他、疾患のある人も注意が必要です

周囲の人と互いに気をつけ合う

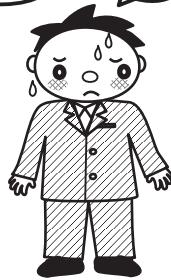
声を掛ける

ちょっと休んだら?

〇△☆

早めに応急処置を

自分では気付きにくく「たいしたことはない」と感じてしまうことが多いため、熱中症が多発しています



「ちょっと体調が悪い」「少し気持ちが悪いだけ」と思っている間に症状が進んでしまったり、周囲の人の気遣いに「大丈夫」と答えたとすぐ後に倒れてしまう場合もあります

節電による熱中症にも注意・・・消費電力を減らす節電を心がけ暑さを我慢する人の増加も見込まれます。節電は大事ですが、無理をして体調を崩さないように注意しましょう。

熱中症かな?と思ったら

熱中症の症状があったら・・・まず

意識の確認

意識がない
呼びかけに対し、返事がおかしい

救急車を呼ぶ

涼しい場所へ

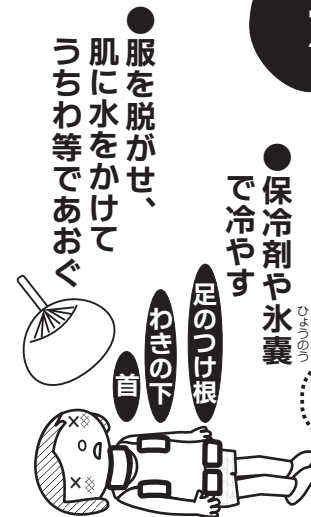
衣服を脱がせて体を冷やす

水分と塩分の補給

自力で水分を摂れない

症状が改善しない→

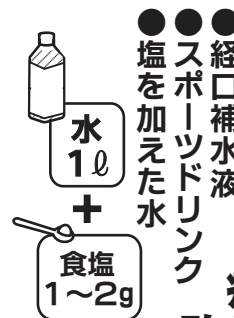
医療機関へ



●服を脱がせ、肌を水をかけてうちわ等であおぐ

●保冷剤や氷嚢で冷やす

できるだけ早く!



水 1ℓ

食塩 1~2g

●経口補水液
●スポーツドリンク
●塩を加えた水