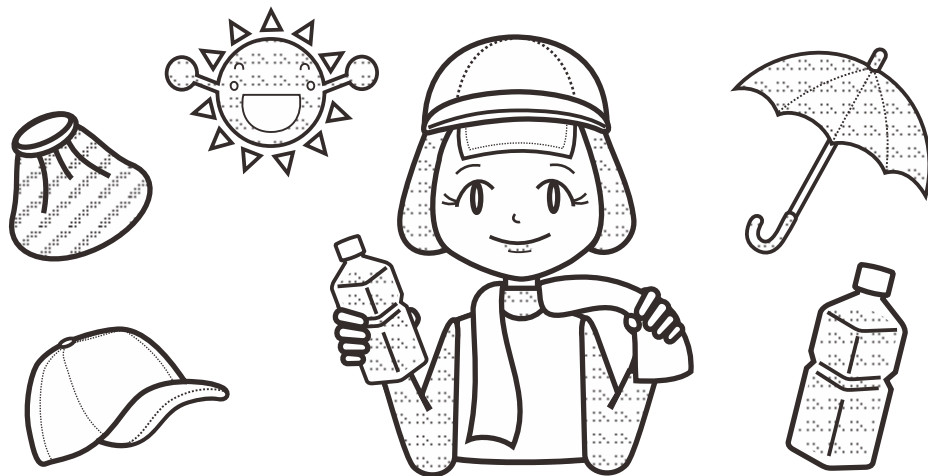


熱中症対策



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 

かちどき薬局のブログ
kachidokiblog.blog.fc2.com



Seedling 2016 7月号

熱中症とは



高温、多湿の環境で大量に汗が出て、体内の水分やミネラルのバランスがくずれたり、体温の調節ができなくなったりすることによって起きるさまざまな症状の総称です。熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病の4つの分類があり、以下の症状が現れます。

熱中症の症状

体温上昇、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感、けいれん、意識障害 など

熱中症にかかりやすいのはどんなとき？

…特に注意が必要なシーン…

- 梅雨の合間などに急に暑くなった日
 - 体が暑さに慣れていない夏の初め頃
 - 湿度が高く風の弱い蒸し暑い日
 - 炎天下でのスポーツ
- 空調設備の整っていない環境での作業時など

室内でも油断しないようにしよう

日差しがない室内でも、温度・湿度が高いと熱中症が起こります。

入浴時や就寝中にも気付かぬうちに体の水分が失われ、熱中症にかかることがあるため、注意しましょう。



かちどき薬局のブログ

kachidokiblog.blog.fc2.com



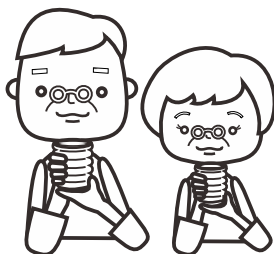
Seedling 2016 7月号

こんな人は特に注意！

■高齢者

高齢者は体内の水分量が少ないため、脱水症状になりやすく、さらにのどの渇きや暑さに気付きにくいいため水分補給が遅れがちです。

室内でも熱中症にかかりやすいので注意が必要です。



■子ども

体温調節機能が十分に発達していない乳幼児は、大人よりも熱中症の発症率が上がります。

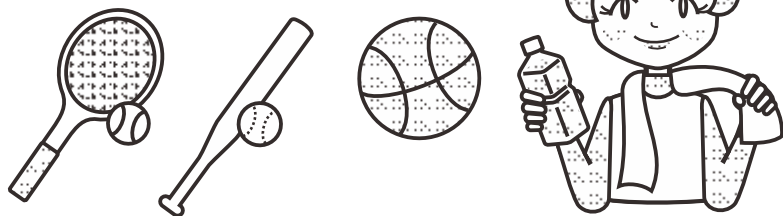
…地面の熱に気を付けよう…

晴れた日は地面に近いほど気温が高くなります。背が低かったり、ベビーカーに乗っていると地表から熱を受けやすいため、大人が十分に気を付けましょう。



■スポーツをする人

スポーツ時には体が熱を発するため、気温が低い日でも熱中症の危険が高まります。



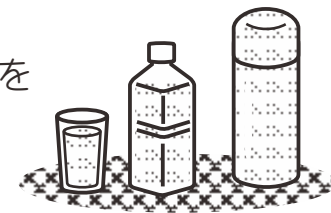
熱中症の予防と対策

■水分をこまめに摂ろう

のどが渇いていなくても、こまめに水分を摂りましょう。

• 出かけるときは水筒などで飲み物を常に持ち歩きましょう。

• のどの渇きを感じにくい高齢者や子どもは時間を決めて水分を摂りましょう。



■塩分も一緒に摂ろう

大量の汗をかいたときは、体内から塩分やミネラルも失われているので、塩分補給をしましょう。

スポーツドリンクなどの塩分と糖分を含む飲料は水分をスムーズに吸収でき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。

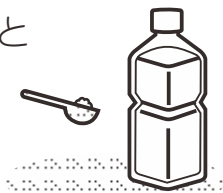
脱水時の水分補給には経口補水液

大量の汗をかいて脱水症状のあるときは、0.1~0.2%の食塩と4~8%の糖質を含んだものを摂取しましょう。市販の経口補水液の利用が手軽です。

「1リットルの水、ティースプーン半分の食塩と角砂糖数個」

と自分で調製して作ることもできます。

好みに応じてレモンやライムの果汁を入れてもよいでしょう。



注意

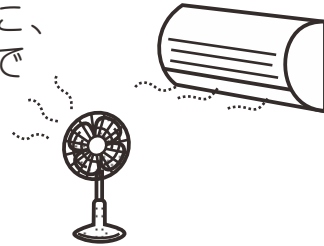
ただし、かかりつけ医から水分や塩分を制限されている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。

■室内を快適に保とう

扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。過度の節電や「この程度の暑さなら大丈夫」と無理してはいけません。

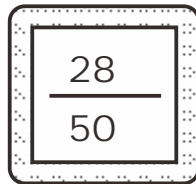
日差しを遮ったり風通しをよくすることで、気温や湿度が高くなるのを防ぎましょう。

- 通気性や吸水性のよい寝具を使ったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整えましょう。寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、ぐっすりと眠り体調を整えることで翌日の熱中症も予防できます。



- 自分のいる環境の気温や湿度を常に気にかけましょう。

最高気温を知るだけでなく、部屋に温湿度計を置いて、室温や湿度の状況を知ることによって熱中症予防になります。室温28℃以下、湿度50～60%が目安です。



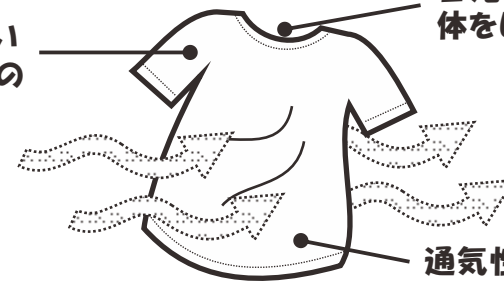
- 熱中症指数を確認し、危険度を把握しましょう。熱中症指数は熱中症計やテレビで確認するかWEBなどで公開されています。



■衣服を工夫しよう

体に熱がこもらないように衣服を工夫して暑さを逃しましょう。麻や綿など通気性のよい生地を選んだり、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材を選ぶとよいでしょう。

熱を吸収しにくい
白や淡い色のもの

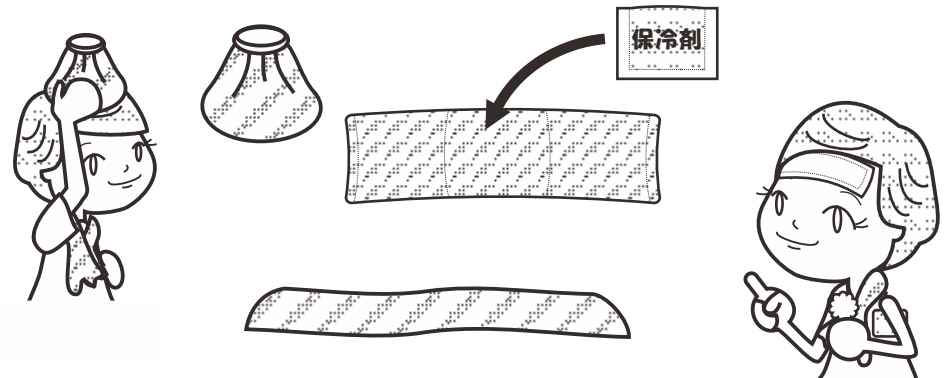


首元などにゆとりがあり
体を締めつけないもの

通気性のよい素材のもの

ひんやりグッズを上手に利用しよう

冷却シートやスカーフ、氷枕などの冷却グッズを利用しましょう。保冷剤を使ったものや冷感素材のもの、メントールなど冷却効果のある成分を利用したものなど、さまざまなグッズがあります。首元など太い血管が体の表面近くを通っているところを冷やすと、効率よく体を冷やすことができます。



■日差しをよけよう

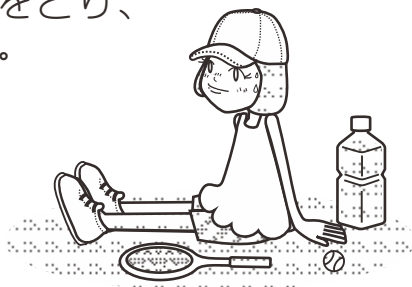
ぼうしをかぶったり、日傘を差して直射日光をよけましょう。
また、なるべく日陰を選んで歩いたり、日陰で活動したりするようにしましょう。



■休憩をこまめにとろう

暑さや日差しにさらされる環境で活動をするときなどは、こまめな休憩をとり、無理をしないようにしましょう。

- ・疲労、睡眠不足、風邪などで体調がすぐれないときは、無理な活動はやめましょう。



■体調を整えよう

体調不良や睡眠不足などは熱中症が発症しやすくなります。バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、体調を整えましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくくなります。



熱中症の応急処置

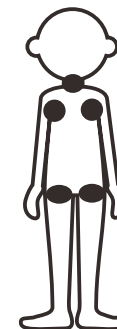
■涼しい場所へ移動する

まずはクーラーが効いた室内に移動します。屋外で、近くにそのような場所がない場合には、風通しのよい日陰に移動し安静にしましょう。



■体を冷やして体温を下げる

衣服をゆるめて、体の熱を放出させます。氷枕や保冷剤で首筋やわきの下、足の付け根などを冷やします。皮ふに水をかけて、うちわや扇子などであおぐことでも体を冷やすことができます。うちわなどが無い場合はタオルや厚紙などであおいで、風を起こしましょう。



■水分や塩分を補給

水分と塩分を同時に補給できる、スポーツドリンクや経口補水液などを飲ませましょう。おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は、誤って水分が気道に入る危険性があるので、無理やり飲ませることはやめ、医療機関を受診しましょう。



■意識がないときはすぐに救急車を呼ぶ



熱中症は「気付く」ことで防げます。自分や身のまわりの大切な人の健康を守るため、人ごとにせず、互いに気を配り、声をかけあいましょう。