



熱中症からカラダを守る

熱中症とは体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、めまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気です。



強い日射しの下での激しい運動や作業をする時だけではなく、カラダが暑さに慣れていない梅雨明けの時期にも起こります。また屋外だけではなく、高温多湿の室内などでも発症します。症状が深刻な時は命に関わることもあります。正しい知識があれば予防することができます。熱中症を知り、自分でできる熱中症対策を心がけましょう。

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

熱中症を引き起こす3つの要因

- 「環境」 気温の高さ・湿度の高さ・風の弱さ
- 「カラダ」 乳幼児・高齢者・体調不良
暑さに慣れていない など
- 「行動」 激しい運動・慣れない運動
長時間の屋外活動
水分を補給できない状況 など



■ ■ ■ ■ ■ 症状 ■ ■ ■ ■ ■

【軽度】

●めまいや顔のほてり

めまいや立ちくらみ、一時的に意識が遠のいたりします。

●筋肉痛や筋肉のけいれん

手足の筋肉がつる、ピクピクとけいれんしたり、硬くなったりします。

●汗のかき方がおかしい

拭いても拭いても汗が出る、まったく汗をかいていないなど、汗のかき方に異常がでます。



【中度】

●カラダのだるさや吐き気

カラダがぐったりし、力が入らない。吐き気やおう吐、頭痛などを伴う場合があります。



【重度】

●体温が高い、皮ふの異常

カラダを触るととても熱い、皮ふが赤く乾くこともあります。

●呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない

おかしいな返答をする、ひきつけを起こす、まっすぐ歩けないなどの異常があります。



●水分補給ができない

自分で水分補給ができない場合は危険な状態です。

● ● ● ● ● 熱中症は予防が大事！ ● ● ● ● ●

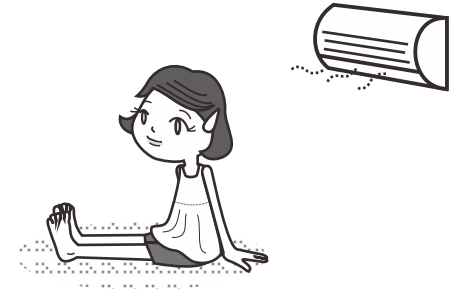
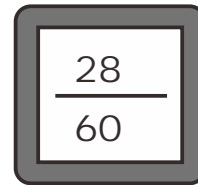
「環境」

暑さは生活の中の工夫や心がけで、やわらげることができます。自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にする習慣をつけることも重要です。

●温度と湿度を気にしよう

自分のいる環境の気温や湿度を気にしましょう。日差しを遮ったり、風通しを良くすることで、気温や湿度が高くなるのを防ぎましょう。

室内ではエアコンや扇風機を使用し、室温28℃、湿度60%以下を目安にしましょう。



●睡眠環境を快適に保とう

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、寝ている間の熱中症を防ぎましょう。

ぐっすりと眠ることで翌日の熱中症を予防します。



「カラダ」

熱中症を予防するためには、暑さに負けないカラダ作りが大切です。

●丈夫なカラダを作ろう

バランスのよい食事や睡眠をしっかり取り、体調管理をしましょう。

また、本格的な暑さが来る前からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけていると、夏の暑さにも対抗しやすくなります。



●水分・塩分をこまめに摂ろう

のどが渴いた時はすでに水分不足です。こまめに水分を摂りましょう。また、汗をかくと塩分も一緒に失われます。経口補水液やスポーツドリンクなどで塩分も補給しましょう。



暑い日に
さっぱり飲める
炭酸ドリンク

はちみつレモンの炭酸ドリンク

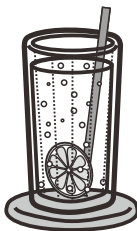
レモンのクエン酸とはちみつミネラルで疲労回復と熱中症予防効果が期待できます。

《材料:1人分》

- ・はちみつ…大さじ1
- ・レモン汁…大さじ2
- ・炭酸水…200cc
- ・レモンの輪切り(飾り用)…1枚

《作り方》

はちみつにレモン汁を入れてよく混ぜ、少しずつ炭酸水を入れて出来上がり。



「行動」

炎天下でのスポーツや、空調設備の整っていない環境での作業時などでは、熱中症の危険からしっかりと身を守ることが必要です。

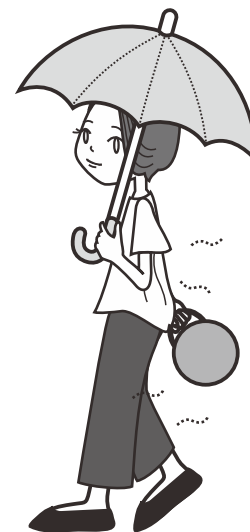
●休憩をこまめに取ろう

暑い環境で活動をする時は、こまめに水分補給をしながら休憩を取り、無理をしないようにしましょう。



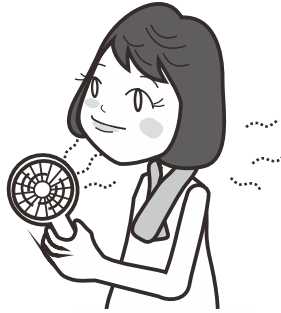
●衣服を工夫し、日差しを避けよう

衣服は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優れた素材を選ぶとよいでしょう。また、帽子や日傘を活用し、なるべく日かげを選んで歩くことで日差しを避けましょう。



●冷却グッズを身につけよう

冷却スカーフや携帯扇風機などのグッズを利用しましょう。首元、わきの下、足の付け根など太い血管が皮膚の表面近くを通過していると冷やすと、効率よく冷やすことができます。



●熱中症指数を確認しよう

テレビ、Webなどで公開されている熱中症指数や携帯型熱中症計で危険度を確認しましょう。



「マスク熱中症」に注意!!

マスクによる加湿効果により、呼吸での体温調節が難しくなり、体温を上昇させてしまいます。また、口の渴きを感じにくくなるため、熱中症に気づくのが遅くなります。

【マスク熱中症を防ぐには】

- ◎例年以上に気を付けて、こまめな水分補給をする
- ◎接触冷感などの夏用マスクを使用する
- ◎屋外で人との距離を十分に確保できる場合はマスクをはずす
- ◎マスクをしている時は、負担のかかる運動や動作は避ける



応急処置

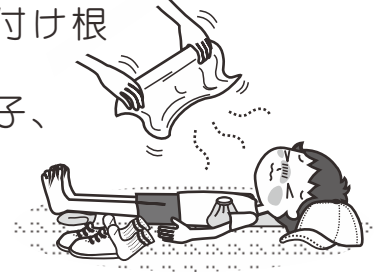
熱中症が疑われる時には、適切に応急処置をする必要があります。

●涼しい場所へ移動しましょう

エアコンが効いた室内や車内に移動しましょう。屋外で、近くにそのような場所がない場合には、風通りのよい日かげに移動し安静にしましょう。

●衣服をゆるめて、カラダを冷やしましょう

- ・保冷剤で首元やわきの下、足の付け根などを冷やす
- ・皮ふに水をかけて、うちわや扇子、タオルなどであおぐことでカラダを冷やす



●塩分や水分を補給しましょう

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、無理に飲ませることはやめましょう。

以下の点も観察し、ひとつでも当てはまればすぐ受診するか救急車を要請しましょう。

- ・本人の意識がはっきりしていない
- ・自分で水分や塩分などが摂取できない
- ・水分補給や何らかの対処をしても症状がよくなるしない

救急車が到着するまでの間、現場での応急処置も大切です。

