

熱中症

こんな時は気を付けて

熱中症ってどんな症状？

熱中症とは脱水症状から始まり、様々な症状が体に出てくるのが特徴です。

暑い時期に、下記の症状があれば、熱中症も疑ってください。

- ・頭痛
- ・吐き気
- ・めまい
- ・下痢
- ・大量の発汗、無汗



こんな時は、救急車を呼んでください。

- ・意識が悪い
- ・けいれんがある
- ・強い疲労感や倦怠感、脱力感
- ・まっすぐ歩けない、立てない
- ・自力で水分を摂ることができない

これらの症状は、熱中症により体温調節機能が失われ、脳にまで影響が及んでいる重篤な状態を示しています。

放置すると、肝臓や腎臓など他の重要な臓器も機能障害を起こす可能性があるため、一刻も早い対応が必要です。

ためらわず救急車を呼んでください。



熱中症を疑われる人を見かけたら

厚生労働省一部引用



エアコンが効いている室内や風通しが良い日陰など涼しい場所へ避難してください。



衣類をゆるめ、からだを冷やす
(首のまわり、脇の下、足の付け根など)



経口補水液を補給
(経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。)



熱中症予防策

- ・のどが渇く前に、こまめな水分補給
- ・塩分を適度にとる（スポーツドリンクなど）
- ・熱い時間の外出、運動を避ける
- ・エアコンや扇風機を上手に使う
- ・高齢者、子ども、持病のある方に気を配る

高齢者、子ども、障害がある方は、特に注意してください。

高齢者は暑さや水分不足を感じにくく、体の調節機能も低下しているため注意が必要です。子どもも体温調節が十分に発達しておらず、気を配る必要があります。

また、障がいのある方は、のどの渇きに気づきにくかったり、自分で水分をとれないこともあるため、介助者やまわりの方が注意しましょう。

