

さわやかだより



熱中症に 気をつけよう！

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、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などの様々な症状を起こす病気です。

熱中症といえば、炎天下に長時間いた、暑い中運動していたなどを想像するかもしれませんが、近年では、室内で熱中症にかかり救急搬送されるというケースが

増加しています。

また高齢になると、体の水分が不足しがちで、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなり、熱中症にかかりやすくなります。

気になる症状を感じたときには、早めの対処を心がけ、熱中症にならずに今年の夏を乗り越えましょう。

熱中症の症状と重症レベル

重症度	主な症状
I 度	立ちくらみ、筋肉痛・筋肉の硬直、大量の発汗
II 度	頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、体のだるさ、力が抜ける感じ
III 度	意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温（体にふれると熱い）

対処方法

① 涼しい場所へ移動させる

② 衣服を脱がし、体を冷やす

まず顔、両腕、足などを水で冷やします。水で濡らしたタオルを巻いたり、タオルの上から風を当てることも有効です。首筋、わき、足の付け根などの太い血管が流れている場所を冷やすとより効果的です。

③ 水分や塩分を補給する

熱中症が疑われるときは、食塩水（水1ℓに対し、食塩1～2gを加えたもの）やスポーツドリンク、経口補水液などをとりましょう。ただし、カフェインの入った飲み物は利尿作用が強くなるので避けましょう。

④ 病院を受診する

II度以上の症状がある場合や対処しても症状が治まらない場合は、速やかに病院を受診しましょう。

☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

- エアコン・扇風機を上手に使用している
- 部屋の温度を測っている
- 部屋の風通しを良くしている
- こまめに水分・塩分を補給している
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 暑いときは無理をしない
- 涼しい服装をしている、外出時には日傘・帽子
- 涼しい場所・施設を利用する
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している

問合せ 健康福祉センターさわやか (☎ 76-4006)