

そろそろ『熱中症』が心配になる季節ですが、対策を！

★熱中症

梅雨の晴れ間や梅雨明けの蒸し暑くなる時期は、身体がまだ暑さになれていない為、体内の水分や塩分バランスが乱れたり、体温調整・循環機能等が上手働かないので、屋内・外を問わず多く発症します！日本救急医学会のガイドラインでは、熱中症の重症度に応じて、次の3段階に分類されます。



- ① I度：めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、筋肉の硬直(こむら返り)等
⇒ 通常は現場での応急処置と、見守りで対応が可能
冷所にて安静、体表の冷却、経口的に水分と塩分を補給
- ② II度：頭痛、嘔吐、けんたい感、虚脱感、集中力や判断力の低下等
⇒ 医療機関を受診(診察が必要)・体温管理、安静、十分な水分と塩分の補給
(経口摂取が困難な場合には、医療機関にて点滴)
- ③ III度：意識障害、けいれん発作、身体を思うように動かせない等(運動障害)
⇒ 医療機関へ、速やかに搬送(入院加療が必要)

熱中症は屋外・屋内共に起こります。熱中症になり易い人は、糖尿病、高血圧等の持病がある人、高齢者、子どもと言われています。熱中症で死亡する場合がありますので、熱中症を侮らない！

★熱中症予防法

- ① エアコン・扇風機等を上手に使用！
- ② 風通しを良くしたり、日差しを遮る工夫！
- ③ こまめに水分と適量の塩分を摂取！
(経口補水液、糖分ゼロのスポーツドリンク)
- ④ 通気性の良い服装！
- ⑤ 外出時には日傘、帽子を着用！
- ⑥ 外出時は、屋内や涼しい場所で適度な休憩！
- ⑦ 3食摂取、睡眠確保した規則正しい生活！
- ⑧ 体調不良の日は、特に無理をしない！
- ⑨ 天気予報等で気温・湿度・気象情報を確認！
- ⑩ 日頃から健康管理のチェック！
・ 定期健康診断を受け健康管理の徹底！
・ 持病は、通院や服薬による早期治療！



★熱中症の応急処置

- ① 直射日光を避ける涼しい場所へ移動！
- ② 衣服をゆるめ、楽な姿勢をとらせる！
- ③ 冷たいタオルや氷等で身体を冷やす！
[首・脇の下・足のつけ根等]
- ④ 水分と適量の塩分を摂取！
- ⑤ 症状に応じて、医療機関で治療！



熱中症の症状の中でも、特に意識障害の程度や体温、発汗の程度などは短時間で大きく変化することもあります。症状が軽いからと安易に思わず、早めに医師の手当を受けましょう！

※ 別紙に、“熱中症予防×コロナ感染防止対策”に、『新しい生活様式を健康に！』を掲載
『新しい生活様式』：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本！を、取り入れた日常生活
① 身体的距離の確保(2m 最低1m)！ ② マスクの着用(使い分け)！
③ 手洗いの励行、3密(密集、密接、密閉)を避ける！