

暑い日が続きますが、皆さん体調はいかがですか？ 今年の夏も、とても暑くなるとの予想が出ており、熱中症には十分な対策が重要です！そこで今回は、『熱中症』に関するお話です。

★ 熱中症の重症度 [右図]

『熱中症』：気温や湿度が高い中での作業や運動により、体内の水分・塩分等のバランスが崩れて、体温の調節機能が働かなくなり体温上昇、めまい、体がだるい、ひどい時は痙攣や意識の異常等様々な症状を起す病気
『熱中症』：具体的な治療の必要性の観点から重症度をⅠ～Ⅲ度に分類をしています！
《Ⅰ度：現場での応急処置で対応 → 軽症》

① めまい、失神(熱失神)

・立ちくらみ状態で、脳への血流が瞬間的に不十分な状態！

② 筋肉痛、筋肉の硬直(熱けいれん)

・こむら返りにより、部分の痛み発生！
・大量発汗で、塩分欠乏により発症！

《Ⅱ度：病院への搬送を必要 → 中等症》

① 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感(熱疲労)

・体がぐったりする！力が入らない！

《Ⅲ度：入院して集中治療の必要 → 重症》

① 意識障害、けいれん、手足運動障害

★ 熱中症の応急手当 [右図]

① 涼しい場所へ避難！

木陰・エアコンのある室内へ移動！

② 衣服を脱がせ、体を冷やす！

・扇風機・うちわで風を当てる！
・霧吹きで体に水を吹き掛ける！
・動脈の通る部位を氷等で冷やす！

③ 水分・塩分を補給！

水・スポーツドリンクゆっくり補給！

自力で水分がとれない場合は、直ちに救急隊を要請しましょう！体を冷やすポイントとして、吹き掛ける水は常温かぬるま湯にする。冷たい水の方が早く体が冷えるように思われますが冷たい水を急に掛けると、皮膚の血管が収縮してしまい、熱放散の力を弱めます！人間の体温は高温に弱く、低温に比較的強いので、意識が回復して寒いと訴えるまでは冷却しましょう！

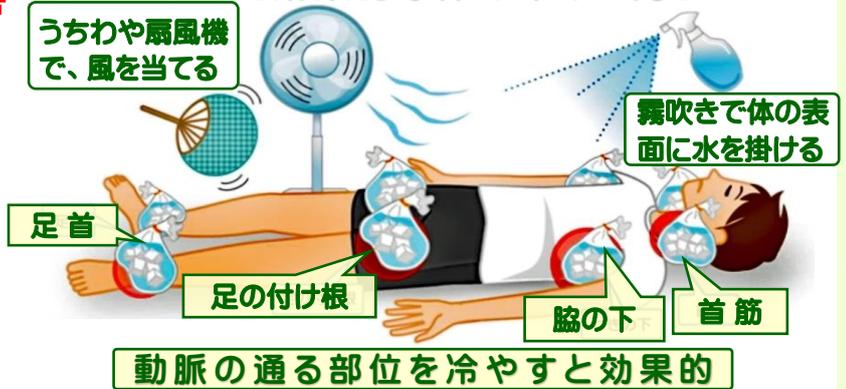
★ 熱中症の予防対策 [右図]

高齢者は、特に暑さを感じにくく、熱中症に気づかず気付いた時は下記の通り重症化！

① 汗をかきにくいいため熱を外に逃がせない ② 体内水分量が減少の上に喉が渴きを感じにくい ③ 水分の補給を怠る ④ 脱水症状が重症化し易い！
規則正しい食事と睡眠で、疲れをとり、自己で体調管理をすると共に、周りの方へも注意を促して、熱中症予防対策を必ず日々実践しましょう！



【効果的な体の冷やし方】



熱中症の予防対策をしましょう

<p>こまめな水分補給と塩分補給</p>	<p>外出時には日傘や帽子を着用</p>	<p>エアコンや扇風機を上手に使用</p>	<p>体を締め付けない涼しい服装</p>
<p>暑い場所を避けて日陰を利用</p>	<p>部屋の温度と湿度を確認</p>	<p>人との間隔を開けてマスクを外す</p>	<p>十分な睡眠とバランスの良い食事</p>